"هذا الكتاب يتناول تحرير الذات والشجاعة الكامنة بداخل كل فرد منا والتى تبحث عن فرصة لتعبر عن نفسها".

تيم سميث، الحاصل على وسام الإمبراطورية البريطانية، والمدير التنفيذى والمؤسس المشارك لمشروع عدن.

الإشباع

ثورة شخصية فى ٧ خطوات

ديردرى باوندز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

الإشباع

الإشباع

ثورة شخصية
فى ٧ خطوات

ديردرى باوندز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١١

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

Fulfilled

A PERSONAL REVOLUTION
IN 7 STEPS

DEIRDRE BOUNDS

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

شكرًا لكم

بريان، حب عمري

أمي، لما بذلته لنا في حياتها

الأصدقاء ببرامج الاثنتي عشرة خطوة، لقد قمتم بإعادتي للحياة

وشكرًا لك، عزيزي القارئ؛ لرغبتك في تغيير حياتك

• نبذة عن الكاتبة •

"ديردرى باوندز" هى واحدة من أبرز سيدات الأعمال فى المملكة المتحدة. بعد أن حصلت على درجتها العلمية من جامعة "ليدز" وبعد أن قضت فترة قصيرة تتنقل من عمل إلى آخر، تركت المملكة المتحدة لتعمل مدرسة لغة إنجليزية بطوكيو. وهناك تعرفت على برنامج الاثنتى عشرة خطوة. ثم سافرت وعملت فى الصين وأستراليا واليونان.

وبالعودة إلى شمال إنجلترا فى عام ١٩٩٤، عملت "ديردرى" كجليسة أطفال ومؤدية كوميدية. وحين أدركت أن ما من مستقبل بالنسبة لأى من العملين، أسست الموقع الإلكترونى "i-to-i.com" - من غرفتها المستأجرة فى ليدز، والذى صار لاحقًا أكبر شركة على مستوى العالم تقدم خدمات للطلاب المنتقلين من المرحلة الثانوية إلى الجامعة. وعلى مدار أحد عشر عامًا طورت عملها لتصبح شركة متعددة الجنسيات وحائزة على الجوائز، لتبيعها فى عام ٢٠٠٧ لواحدة من أكبر مائة شركة فى سوق الأوراق المالية بلندن.

و"ديردرى" متحدثة محفزة لها شهرة ورواج وحائزة على العديد من الجوائز التقديرية فى عالم الأعمال، وهى رئيسة مجلس إدارة ثلاث شركات، كما أنها راعية مؤسسة "مارى كوري" لرعاية مرضى السرطان بغرب يوركشاير وسفيرة المشروعات التجارية للشباب بمدينة يوركشاير وهامبر.

ومنذ عام ١٩٩١، درست وطبقت مبادئ البرنامج الموجودة فى هذا الكتاب وتواصل القيام بذلك.

www.deirdrebounds.com

المحتويات

•••

شكر وتقدير

• • •

لم تكن هذه الصفحات لتصل إليك عزيزى القارئ دون مساعدة العديد من الأفراد الرائعين، لذا أخص بعظيم الشكر والتقدير كلًّا من:

بريان، زوجى، والذى تظهر معرفته وعقليته الراجحة بوضوح من خلال مساعدته لى فى تأليف العديد من فصول هذا الكتاب.

لارى جاينز من جمعية كيللى الخيرية بولاية أركنساس، والذى مكث معنا فى مقاطعة يوركشاير، مشاركًا حكمته معنا أثناء تناولنا شاى يوركشاير.

جويس، صديقتى وموجهتى، والتى ساعدت فى توجيهى على مدار الـ ١٧ عامًا الأخيرة.

ريتشل ستوك من دار بيرسون للنشر، التى كان لديها ثقة بهذا الكتاب وقامت بتحرير هذا الكتاب تحريرًا حِرَفيًّا.

أختى ليز وأخى إيان، واللذان أصرا على قراءة كل كلمة والتعليق على كل فصل خمسة تعليقات على الأقل.

بيل ويلسون، والذى ابتدع هذا البرنامج.

رابطة مكافحة إدمان الخمور، لما قدمته من دعم وسمحت لى بإعادة طباعة برنامج الخطوات الاثنتى عشرة.

وفى المقام الأول، أتقدم بخالص الشكر لكل من قدم لى وقته ومعرفته خلال سنوات عمرى وخصوصًا أولئك الأشخاص الذين قابلتهم فى اجتماعات ليدز وهاروجيت. أحبكم جميعًا.

تخصص عشرة بالمائة من أرباح المؤلفة للمؤسسات الخيرية التى تختارها ديردرى.

أنا والسبب وراء تأليفى هذا الكتاب

• • •

هل شعرت من قبل أن الحياة قد تحمل أكثر مما تعيشه حاليًا؟ أم هل شعرت بأنك قد تفتقد إلى شىء ما؟ لعلك حققت الكثير، إلا أنه يقع على كاهلك الضغط دائمًا ويبدو أنه ليس هناك الكثير من المتع الحقيقية فى حياتك. وربما تشعر بالإحباط نظرًا لانعدام النجاح فى حياتك المهنية أو حياتك الشخصية؛ ولعلك تواجه مشكلات لا يمكنك على ما يبدو التعامل معها.

فى بعض الأحيان، يشعر الكثير منا بإحساس عام من الفتور أوالفراغ أو الإجهاد أو القلق؛ أو قد نتعجب من أسباب سرعة فقد أعصابنا أو لجوئنا إلى أىٍّ من الملهيات المتاحة أمامنا (ودعونا نواجه الأمر، فهناك الكثير من الملهيات للاختيار من بينها). فإذا كنت تعتقد أنه لا بد من وجود طريقة أفضل، إذن فهذا الكتاب لك.

إننا كمجتمع لم نعد سعداء كما كنا من قبل، فمن الصحيح أننا نتمتع بالمزيد من الممتلكات الآن أكثر مما امتلك كل من آبائنا وأجدادنا مجتمعين، إلا أن الإحصاءات أظهرت أننا أكثر بؤسًا وشقاءً من أى وقت مضى.

فالجميع يطارد النجاح، والكل منشغل بتحقيق هذا النجاح بطريقته الخاصة. ونحن نؤمن بفكرة أننا بحاجة إلى إشباع احتياجاتنا العاطفية من خلال مصدر خارجى، والذى قد يتمثل فى الماديات أو فى آراء الآخرين أو التطلع بلهفة للحب والرومانسية أو صورتنا عن مظهرنا الخارجى أو حياتنا المهنية أو أيًّا ما كان.

بل ونواصل معاودة المحاولة للحصول على المزيد. وفى خضم مطاردتنا للمزيد أغفلنا الترابط والتواصل فيما بيننا، وهذه العزلة التى فرضناها على أنفسنا تدمرنا على نحو بطىء.

إننا نشعر بالقلق والسخط وعدم الرضا ولا نعرف سبب ذلك. وكثيرًا ما لا نعرف أنفسنا حق المعرفة، بل والأكثر أهمية من ذلك أننا على الأرجح لا ندرك ذلك.

باختصار، إننا لا نشعر بالرضا والإشباع.

لا يتناول هذا الكتاب النجاح أو تحقيق الثروة، ولا يقدم لك حلًا "سريعًا كافيًا" لكل المشكلات. ولن تحدث لك عملية غسيل مخ أو تُمنح تقنيات بالية للبرمجة اللغوية العصبية من أجل تغيير الطريقة التى تفكر بها.

فى هذا الكتاب، ستجد منهجًا موجهًا لحل المشكلات والذى سيمنحك دستورًا لعيش حياة أفضل، بالإضافة إلى ذلك يريك الكتاب كيفية التعامل مع أى وكل المواقف.

هذا الكتاب معنى باكتشاف من أنت حقًا ولماذا تشعر بما تشعر به واستمداد الإشباع من داخلك ومن داخل العالم الذى تعيش فى محيطه. وبمجرد أن تستوعب أساسيات ذلك، فاذهب كيفما شئت واقتن الكتب التى تتناول النجاح واحضر الدورات التدريبية لتحسين حياتك واحضر ورش العمل الخاصة "بتجربة المعرفة" وطبق مبادئ البرمجة اللغوية العصبية كما تشاء. ولكن فقط وقتها سيكون لهذه الأمور فائدة حقيقية لك.

إن هذا الكتاب يتناول التغيير، وسيوجهك البرنامج الموجود بين طياته باستخدام الخطوات العملية نحو الشعور بالراحة مع نفسك ولتكون الشخص الذى من المفترض بك أن تكونه، والذى لا يزال فى إمكانك أن تكونه أيضًا، وبمجرد أن تعرف حقيقتك وبالتالى حقيقة الآخرين، تستطيع أن تكتشف طريقك إلى النجاح وتحقيق الإنجازات.

إن اخترت مجرد قراءة هذا الكتاب فحسب (على عكس بذل الجهد لتطبيق البرنامج الكامل)، فإنه سيكون مثله مثل العديد من تلك الكتب التى تتناول "تغيير حياتك"، وستجد به أفكارًا موحية وخواطر من شأنها مساعدتك على تحسين حياتك، وستظل بعض الأفكار معك وستفكر بطريقة مختلفة وهذا سيكون له تأثير إيجابى عليك وعلى علاقتك بالآخرين. ومع ذلك،فإن قمت باختيار اتباع البرنامج فعليًّا، وأن تؤدى التدريبات وتنفذ الخطوات حرفيًّا، عندئذ ستعرف القدرات الكاملة الموجودة بهذا الكتاب، وسيكون التغيير الذى ستمر به على مستوى الحياة الشخصية تغييرًا جذريًا بحق. لن يرغب الجميع فى بذل جهدهم الخالص فى تطبيق ما يرد به، وهذا لا بأس به، فحتى مع ذلك ستستفيد بشىء ما وستجد شيئًا مفيدًا وإيجابيًا. ولكن إذا أفردت كامل وقتك لتطبيق ما يرد به، فإنك ستخوض غمار تجربة عميقة واسعة النطاق لتعزيز حياتك، وستفوق الاستفادة من هذا الكتاب أى شىء تجده فى أى كتاب آخر. والاختيار لك!

• كيف يبدو الشخص الذى يشعر • بالإشباع فى حياته؟

نحن نلتقى بهؤلاء الأشخاص مصادفة من وقت لآخر، فهم يروقون لنا، وننجذب لهم، على الرغم من أننا قد لا نكون واعين لأسباب ذلك التعلق فى بعض الأحيان. ولعلك كنت محظوظًا بالعمل مع أحدهم أو أنك متزوج من أحدهم أو أنك قابلت أحدهم فى القطار أو فى أحد المتاجر الكبرى أو قرأت عن أحدهم فى إحدى المجلات، وربما يدرس أحدهم لأبنائك أو ربما يكون أحد أبنائك واحدًا منهم.

لقد استخدمت هنا كلمة "أحدهم" لأنه ليس هناك الكثير منهم. يتطلب الشعور بالإشباع كلاً من المعرفة والبحث الذاتى. وبالنسبة لمعظمنا، فإن هذا يعنى أنه يجب علينا بذل الجهد. ويبدو أن بعض الأفراد قادرين على مواصلة الحياة بهدوء وهم يعرفون من هم وماذا يريدون بالضبط، ويبدو أنهم يسعون دومًا إلى تحقيق أهدافهم فى الحياة، إنهم "المحظوظون"، هكذا يُطلق عليهم

عادةً. إنهم ليسوا محظوظين، بل إنهم يفهمون ويقبلون بشىء وهذا الشىء هو ما يتناوله هذا الكتاب الذى بين يديك. إنه يتناول الطريق إلى إيجاد الحقيقة بخصوص من تكون وما الذى تريد "الحصول" عليه فى حياتك.

هل تظن أنك واحد من "المحظوظين"؟ أم أنك تظن أن الإشباع يراوغك بطريقة أو أخرى؟ ألق نظرة على هذه الأسئلة وأجب عنها بصدق قدر الإمكان. فلا يمكنك أن تتقدم إلى الأمام حتى تعرف أين أنت وتتقبله.

هل أشعر بالإشباع؟

هل أشعر بالسخط تجاه حياتى اليوم؟

حين لا تسير الأمور فى نصابها الصحيح، أيضغط هذا على أعصابى؟

هل أجد متعة فى التحدث بالسوء عن الآخرين؟

هل أخاف من عدم قدرتى على الحصول على ما أريد من الحياة؟

هل أشعر بأن الحياة حفلة، وأنا أقف لأشاهدها من الخارج؟

هل أركز على مشاكلى أكثر من تركيزى على الإيجابيات؟

هل أنا عدو نفسى؟

هل أشعر بأن الحياة روتينية وغير مثيرة؟

هل أتمنى بأن أحظى بالمزيد من الطاقة للاستمتاع بيومى؟

هل أرغب فى تغيير حجم جسدى؟

هل أنا مهتم بسمعتى وما يظنه الآخرون بى؟

هل أشعر بالاستياء أو الخوف تجاه أى شخص أو أى شىء اليوم؟

إن كانت إجابتك بـ"لا" عن أغلبية هذه الأسئلة، فأرجع هذا الكتاب واسترد نقودك. وإن كانت إجابتك بـ"نعم" عن معظم هذه الأسئلة، فأبشر. فلقد بدأت الرحلة التى ستقودك إلى تحقيق الإشباع على المستوى الشخصى.

• ما الذى أعرفه عن كل ذلك بأى • حال من الأحوال؟

فى منتصف العشرينات من عمرى، سافرت إلى اليابان لأعمل كمدرسة لغة إنجليزية، ولقد غادرت إنجلترا وأنا أنعى تعاستى وألقى باللوم على كل شخص وكل شىء، سواى. كنت أشعر بالضجر وكانت نظرتى للحياة متشائمة، ولكن لو كنت قابلتنى وقتها، كنت ستظن أننى فى أسعد حال: شخصية مرحة وأنيقة المظهر وذكية ومرتحلة أجوب أنحاء العالم. إلا أننى كنت فى الحقيقة روحًا تائهةً وحائرة بشأن الحياة، مدمرة ومفلسة من الناحية المادية والروحية على حد سواء. ولقد أسرفت فى تناول الشراب وكنت أدخن ٤٠ سيجارة فى اليوم وعشت فى ذعر من أن يكتشف أحدهم "حقيقتى". لم يكن لدىَّ أدنى فكرة عن ماهية الشخص الذى يشعر "بالإشباع والرضا" ولم يكن لدى رغبة فى الاكتشاف لأننى كنت مندفعة للحصول على كل ما أستطيعه من الحياة.

وسارت الأمور من سيئ إلى أسوأ؛ ووجدت نفسى أنزلق فى دوامة وصلت إلى الحضيض، حيث وجدتنى محاصرة بكل أنواع المشاكل وكنت بعيدة كل البعد عن الشعور بالإشباع والرضا.

وجاءت نقطة التحول حين وجدت طريقة حياة مختلفة، واحدة أكثر إفادة بصورة متناهية من المطاردة المستمرة للنجاح. إلا أن المفارقة العجيبة هى أن طريقة الحياة المختلفة تلك هى التى دفعتنى إلى النجاح العظيم فى الحياة العملية وحققت لى الثروة الضخمة. بالإضافة إلى كل ذلك، فإنها أتاحت لى الفرصة لمقابلة رجل رائع، ألا وهو زوجى "بريان"، ورزقت بطفلين هما "فرانكى" و"آفا" وأصبحت أكثر قربًا من عائلتى وأفدت المجتمع الذى أعيش فيه وتصالحت مع العالم من حولى.

لقد شاهدت الكثيرين الذين خاضوا نفس تلك الرحلة، وهم يجدون القدرة على أن يشعروا بالرضا والإشباع مهما كان حجم ما يلقون فى حياتهم، صغر أم كبر. بل إن هذا الشعور هو ما يعينهم على خوض معاركهم مع الأمراض

الخطيرة أو عند فقد وظائفهم أو فقد أعزائهم. وهكذا، يتخطون النكسات الكبرى ويتخطون مواقف تبدو مستحيلة على مهل وبهدوء أعصاب.

وسنتعرض إلى كيفية قيامهم بذلك عما قريب، ولكن فى الوقت الحالى دعونا نلقى نظرة على مدى تحسن رؤيتك لنفسك وللعالم باتباع البرنامج الموجود بين طيات هذا الكتاب. حيث إنك:

- ستكتشف ما الذى يعوقك حقًا فى الحياة وكيف "تصفح وتعفو عما سبق".
- سترفع النقاب وستكتشف ما الذى يعوقك عن الشعور بالرضا والإشباع فى حياتك.
- ستحسن من علاقاتك الإنسانية من خلال فهم كيفية تأثير تصرفاتك على الآخرين.
- ستكفر عما اقترفته فى حق الآخرين وفى حق نفسك.
- ستجد القوة بداخلك وستتعلم كيفية تطبيق هذا البرنامج على مدار حياتك من خلال أساليب بسيطة للبحث عن الذات.
- سينتابك شعور طيب لدرجة أنك سترغب فى إطلاع الجميع عليه.

قد يبدو هذا الكلام مبالغًا فيه. لقد ظننت ذلك أيضًا، ولكننى تمسكت بهذه الطريقة للعيش وكأن حياتى تعتمد عليها... ولكى أكون صادقة فقد كان الأمر كذلك على الأرجح؛ لأننى من دونها كنت قد لقيت حتفى فى غضون سنوات قليلة من وصولى إلى الحضيض.

• من الأكثر استفادة من هذا الكتاب؟ •

ليس عليك أن تصل إلى الحضيض كى يغير هذا البرنامج من حياتك، ولكنه يساعدك حين تصل إلى نقطة تكون فيها قد سئمت الطريقة التى تعيش بها حياتك ولا تعرف سبب شعورك بذلك. هناك حكمة تقول: "*هل سئمت ومللت من حالة السأم والملل التى أصابتك؟*" إن كان الأمر كذلك، فأنت عند نقطة

تحول، وهذا هو وقت قراءة هذا الكتاب.

ويُعد هذا البرنامج الذى تشرع فى اتباعه بسيطًا؛ ولكنه ليس سهلاً. ما هو المطلوب منك لإنجاحه؟

ثلاثة أشياء فقط:

١ الاستعداد:

لقد أبديت ذلك بالفعل حين بدأت فى قراءة هذا الكتاب.

٢ الذهن المتفتح:

كل ما أطلبه منك أن تحتفظ بذهن متفتح. ربما ترغب فى رفض بعض التمارين والمعلومات التى تقرؤها. وعلى الأرجح، فإن ذاتك هى التى تحدثك بذلك، إلا أننا سنتطرق إلى ذلك فيما بعد.

٣ الصدق الصارم:

هناك احتمال بأنك لست صادقًا تمامًا مع نفسك، على الرغم من أنك قد لا تدرك هذا الأمر. لذا، يتطلب الأمر قدرًا من الشجاعة لتكون صادقًا وجادًّا مع نفسك.

وكما وعدت، سيكون الكتاب سهلاً وبسيطًا.

أغلق عينيك وخذ نفسًا عميقًا واعلم أن اليوم هو أسوأ يوم فى حياتك؛ لأن كل ما أنت عليه الآن سيتغير.

لذا، هيا نبدأ.

• التجربة خير دليل •

(كيف عرفت أن هذا الأمر مفيد؟)

طوكيو: نوفمبر ١٩٩١

كانت الساعة الثالثة بعد الظهر وكنت قد أسرفت فى الشراب. حيث أبلغ من العمر ٢٨ عامًا وأعمل كمدرسة لغة إنجليزية باليابان لأكثر من ستة أشهر. وعلى الرغم من أننى كنت محاطة بالناس، فإن الوحدة والعزلة التى كنت أعيش فيهما كانتا تمزقاننى. لقد مللت من زملائى المدرسين وكان تلاميذى كسولين ولم يكن فى حياتى أى أصدقاء مقربين يصرفوننى عن نفسى.

شرعت فى قيادة دراجتى بقلة تركيز لمقابلة "راندى"، وهو زميل مدرس، فى أحد النوادى الصحية اليابانية التقليدية. كنت أتوق إلى التحدث مع شخص ما نظرًا لأننى قضيت الليلة السابقة مثل العديد من الليالى التى سبقتها أيضًا، بمفردى والأفكار التى تشغلنى. كان يمثل لى الصحبة الوحيدة التى يمكن أن أحظى بها على مدار اليوم وما كان ليمنعنى شىء من مقابلته.

وعلى الرغم من أن عزيمتى كانت قوية، إلا أن اتزانى كان غير كذلك. بينما كنت أدور حول ناصية المتجر الكبير بالقرب من المكان الذى أسكن فيه. بدأت العجلة الأمامية للدراجة تتمايل وكنت أجاهد باستخدام مقود الدراجة للحفاظ على استقامتها وتوازنها. وبالحركة البطيئة، تمايلت الدراجة ناحية الشمال وفقدت توازنى وسقطت على حقل الأرز المبتل بفيض من المياه والواقع على جانب الطريق، وتبعتنى الدراجة سريعًا. وقبل أن أدرك الأمر، كنت أرقد على ظهرى فى بركة من الوحل.

تبللت بدرجة كبيرة وشهقت قبل إطلاق صرخة عالية من الصدمة والضيق. ودفعت الدراجة المهشمة والمكومة من فوقى وترنحت للوقوف على قدمى، ونظرت إلى أسفل ورأيت الوحل البنى اللزج لحقول الأرز يكسو سروالى الجينز الأبيض وقميصى القطنى. تعثرت مترنحةً غير واعية لما سأفعل. استدرت لأواجه الطريق ورأيت مجموعة من المتفرجين اليابانيين. كان هناك سبعة أو

ثمانية منهم، بعضهم كان يرتدى الكيمونو محكم اللف حول الجسد وكانت وجوههم مصبوغة بطلاء التزيين اليابانى التقليدى. كانت أفواههم مفتوحة عن آخرها، محددةً بأحمر شفاه قوى اللون، أثناء مشاهدتهم لقطرات الوحل التى تتساقط من علىّ.

لم أستطع أن أتبين إذا ما كانوا يضحكون علىَّ أم أنهم يشعرون بالاشمئزاز والصدمة لما رأوه: ضيدة بيضاء تقف فى حقل أرز مشبع بالمياه يصل حتى ركبتيها، وشعرها وملابسها ملبدان بالوحل فى عصر يوم مشرق بأشعة الشمس.

صرخت والغضب يتجمع بداخلى: "اغربوا عن وجهى!" وكان تأثير تناول الشراب باديًا على بالفعل، مما جعلنى أشعر بالدوار وأنا لا أكاد أقف على قدمى.

"إننى أكرهكم جميعًا وبشدة! أكره هذا المكان بشدة. أكره اليابانيين بشدة".

وخرجت أسوأ الألفاظ من فمى تعبيرًا عن أعوام من الغضب المكبوت وازدراء الذات والتعاسة ولم أقو على التوقف.

صرخت قائلة، وأنا أترنح وألتقط كتلة من الوحل لألقيها عليهم: "إلام تنظرون، عليكم اللعنة؟" ولكننى عرفت ما كانوا يرونه. لقد رأوا خزيى ومهانتى. كما لو كنت أقف عارية، كنت أشعر بالضعف.

لندن: سبتمبر ٢٠٠٦

كان الجو لطيفًا إلى حد مدهش. كنت فى حى المال بلندن، أسير ناحية المبنى ذى الواجهة الزجاجية المكون من عشرين طابقًا والذى يعد المقر الرئيسى الأوروبى لشركة الخدمات المهنية "إرنست آند يونج"، تحدوها من الجانبين شركتان من شركات التمويل، تبدوان كأنهما مثل فرقة "بلوز بروذرز" فى بذلتهما المميزة. وأثناء عبورى من الباب الدوار، التقطت أنفاسى، كانت لحظة حاسمة فى حياتى. لم أستطع تصديق أن شخصًا مثلى، كان منذ حوالى ١٤ عامًا غارقًا فى

الاكتئاب والحزن، يقوم بعرض شركة السفريات التى أسستها على واحدة من كبرى الشركات بسوق الأوراق المالية بلندن التى أبدت اهتمامها لشرائها.

وبعد عدة أشهر، اندهشت لتمكنى من بيع الشركة مقابل العديد من ملايين الجنيهات. كنت مرتبكة. كيف حدث ذلك؟ كيف انتقلت من الفاجعة واليأس والخوف إلى مكان أمكننى فيه تأسيس شركة عالمية دون سابق خبرة تجارية، وعلاوة على ذلك أحظى بحياة شخصية مرضية ومشبعة؟

كيف نجحت فى الانتقال من الحضيض لأصل إلى مكانة أفضل بكل الطرق الممكن تصورها؟ هذا ما يتناوله هذا الكتاب. لكن كانت هذه هى البداية...

بعد حوالى أسبوع من انزلاقى فى الوحل أمام اليابانيين، تعرفت على برنامج الاثنتى عشرة خطوة. هناك وجدت أناسًا يعانون من مشكلات مثلى، والأهم من ذلك أن لديهم مشاعر مشابهة تجاه أنفسهم وتجاه الحياة. وأثناء جلوسى فى تلك الغرفة فى طوكيو، شاهدت برنامج الاثنتى عشرة خطوة على الحائط. لم "أفهم" الخطوات حقًا، حيث بدت غريبة بالنسبة لىّ. كانت غريبة عنى لأنها كانت تشير إلى طريقة حياة مختلفة تمامًا عما أنا عليه بالفعل.

ولكن كان هناك شىء لابد أن يتغير، وكنت على استعداد لمحاولة أى شىء. أيًّا كان هذا الشىء فلابد أنه أفضل من الطريقة التى أحياها. وبكل طاقتى التى استطعت حشدها، ذهبت إلى العمل...

وعند تلك النقطة ربما تفكر قائلاً: "ما علاقتى بكل هذا؟ إننى لا أعانى من مشكلة إدمان الشراب؟".

إليك ما يجعل هذا البرنامج له علاقة بك وما يجعله ملائمًا لجميعنا وسبب تأليفى هذا الكتاب: لقد توصلت إلى إدراك أن الاثنتى عشرة خطوة هى ما غيرت حياتى كلها بالفعل بكل طريقة ممكنة. لقد أصبحت الاثنتى عشرة خطوة راسخة فى حياتى وبلا شك فإنها نفس المنهج الذى أخذنى من حالة فتور الحياة المهنية لأصبح مليونيرة عصامية، وهى نفس المنهج الذى ساعدنى فى تكوين

أسعد بيت وأسعد حياة أسرية ممكنة وإيجاد الإشباع الحقيقى وتحقيق النجاح فى معظم مناحى حياتى.

وليس هذا بالنسبة لى فقط، بل هو برنامج للعيش يستخدمه ملايين الناس بصفة يومية للتعامل مع كل شىء تلقى به الحياة فى طريقنا.

ويُعد برنامج الاثنتى عشرة خطوة أكثر من مجرد طريقة للخروج بمنأى عن سلوكيات الوسواس القهرى، فهو أكثر برنامج "لتغيير حياتك" فاعلية. وقد تكون جذور هذا البرنامج قديمة قدم الأزل، ولكن ما لا يمكن تصديقه أن تأثيره لا يستشعره كل الملايين من الناس الذى من الممكن أن يفيدهم؛ لأن عددًا قليلًا جدًا من الناس، بعيدًا عن أولئك الذين يعانون من مشكلات إدمان الشراب أو أىٍّ من أنواع الإدمان الأخرى، يعرفون أى شىء عنه.

لقد حان الوقت لتغيير كل ذلك. إن هذا الكتاب مصمم لكشف كيفية تغيير حياتك بطرق لا تظن أبدًا أنها ممكنة، من خلال تقديم نسخة منقحة من أكثر برامج التغيير فاعلية اليوم.

نبذة عن البرنامج

• • •

"فى العاشر من يونيو عام ١٩٣٥، حين تقابل اثنان من مدمنى الشراب، ولكنهما كانا فى كامل وعيهما، هنا تجلى برنامج الاثنتى عشرة خطوة والذى من خلاله عاش هذان الشخصان المتعافيان من إدمان الشراب ... وإن عاشت الإنسانية على نفس برنامج الاثنتى عشرة خطوة، فلن تتواجد الوحشية بين بنى البشر".

وجهة نظر "هنرى كيسنجر" فى أهم حدث بالقرن العشرين.

إن برنامج الحياة هذا مستوحى من برنامج الاثنتى عشرة خطوة لرابطة مكافحة إدمان الكحوليات والتى قامت بتغيير حياة الكثيرين حول العالم. وبهدف التبسيط، تم تنقيحه إلى برنامج مباشر ذى سبع خطوات. تذكر أن هذا البرنامج من الممكن أن يساعد أى شخص بغض النظر عمن تكون أو أين تعيش أو أية قضايا أو مشكلات تواجهها.

• ماذا الذى يمكن أن يقوم به • هذا البرنامج لك؟

إن كنت صادقًا ومتفتح الذهن وعلى استعداد للقيام بالمجهود القادم (وهو ليس سهلاً)، فإن هذا البرنامج سيجعلك تعيش حياة تفوق أكثر أحلامك جموحًا، لقد قال الكثيرون ممن اتبعوا هذا البرنامج إنهم حتى بداية تطبيق تلك المبادئ كانوا مجرد موجودين فى الحياة ولا يعيشون.

ستكتشف من أنت حقًا وستكون قادرًا على النظر إلى نفسك وستكون أكثر قبولاً وأقل خوفًا أو غضبًا. *وستكون الحياة أكثر إشباعًا، وليست مجرد شىء يتم تحمله أو التعامل معه أو مجرد عيشه*. ستجلب تلك المجموعة البسيطة من مبادئ الحياة السعادة الطاغية لك.

وهذا ليس مجرد كلام وردى، بل نحن نتحدث عن طريقة جسورة للعيش والتى ستساعدك على:

- الشعور بسعادة أكبر
- قبول ذاتك وقبول الآخرين
- التخلص من الاستياء القديم
- إعلاء تقديرك لذاتك
- التواصل بصورة أفضل مع المجتمع ومع الناس من حولك
- عدم الشعور بالندم على الماضى أو الخوف من المستقبل
- التحلى بالمزيد من التسامح
- نبذ المخاوف غير الضرورية
- التخلص من الشك
- التواصل بصورة أكثر فاعلية
- التوصل إلى من تكون وما تريد

- تحقيق الإشباع الحقيقى فى كل مناحى حياتك
- استعادة إنسانيتك

حسنًا، لقد ذكرت أن هذا البرنامج معنى بـ "تغيير" حياتك وليس مجرد "الحصول" على أشياء معينة، ولكن إذا أسرعت بتنفيذ هذا البرنامج وتعلمت فهم نفسك وأعدت التواصل مع العالم من حولك، فإن أى شىء بعد ذلك سيكون ممكنًا.

• لماذا بقى كل ذلك طى الكتمان؟ •

هناك نقص فى التقدير الحقيقى لتأثير برنامج الاثنتى عشرة خطوة وكيفية تطبيقه، وهذا أمر مفهوم، وذلك نظرًا لأن معظم الناس الذين اتبعوه والذين تغيرت حياتهم من خلاله ظلوا مجهولى الهوية.

إن المتبعين لهذا البرنامج ليسوا مجهولى الهوية بسبب الشعور بالخزى؛ ولكن لأن الفلسفة التى يعيشون بها الآن ترى أنه من الأفضل للنفس البشرية أن تكون أكثر تواضعًا بدلاً من إحداث الصخب.

ويحقق البرنامج النجاح من خلال الجذب أكثر من الدعاية والترويج. لا تعلن رابطة مكافحة إدمان الكحوليات وبرامج الاثنتى عشرة خطوة الأخرى عن نفسها، بل هى تنتظر أن يجدها الناس. ولهذا، فإن برنامج الاثنتى عشرة خطوة ينجح من خلال إتاحته لأولئك الذين لديهم استعداد لتغيير حياتهم، إلا أن الأمر السلبى هنا يكمن فى أنه بعيدًا عن أولئك الذين يواجهون مشكلات معينة، فإن القليل من الناس فقط هم من يتوصلون لهذا البرنامج، وذلك إذا لم يكونوا مدفوعين بمشكلة/موقف معين.

وهذا ما يتطرق إليه هذا الكتاب. لقد تم تعديله على وجه التخصيص ليناسبك، مهما كان شكل حياتك.

القدرة بين أيدى الناس

"إذن، ما علاقتى بكل ذلك؟ أنا لست مدمنًا للشراب". أسمعك تقولها.

إن ما أتحدث عنه هنا هو *القدرة*. إذا كان من الممكن أن تساعد هذه الخطوات الأشخاص الأكثر أنانية وحبًا لذاتهم والذين "يدمرون ذاتهم" باعترافهم الشخصى وتعينهم على إيجاد طريقة متكاملة ومفيدة للحياة، يمكنك أنت أيضًا أن تستعين بتلك الخطوات الفعالة لتحسين حياتك. أنت لست بحاجة إلى اعتبار نفسك "محطمًا" أو "تائهًا" أو "يائسًا"، فلتلك الخطوات قوة كبيرة عند تطبيقها؛ لأنه فى حالة اتباعها، يمكنها مساعدتك على الوصول إلى مستوى من الثقة والطمأنينة لا يمكنك أبدًا أن تتذكر بأنك وصلت إليه فى أى وقت مضى.

إذن لماذا نحن بحاجة إلى المزيد من القدرة؟ نحن نتحدث عن نوع مختلف من القدرة عن تلك التى نفكر بها عادةً. نحن جميعًا نعيش "بقوة الدفع الذاتية"، كما صرح "بيل ويلسون" مؤسس رابطة مكافحة إدمان الكحوليات، وأن كل شخص"يشبه الممثل الذى يريد أن يقدم العرض كاملاً"، وفى بعض الأحيان ننجح، ولكن فى أحيان أخرى يضعنا هذا فى خلاف مع الآخرين.

وفى كتاب رائع لـ"ديفيد هوكينز"، الطبيب والباحث الشهير، بعنوان *Power Vs Force* صاغ الفكرة بهذه الطريقة قائلاً: "٨٥٪ من البشر يعيشون عنوة". وهذا يعنى أن أغلبية السكان توجههم ما يطلق عليه الأطباء النفسيون المشاعر "الطارئة": الشعور بالخزى والذنب والخوف والكبرياء والشهوة والغضب والاستياء. ومن الواضح أن ٨٥٪ هى نسبة كبيرة والتى تعنى أن أنا وأنت لسنا وحدنا فيما يتعلق بكيف نرى ونشعر ونستجيب إلى العالم الخارجى. انظر حولك، فى أى مكان كنت: فى المكتب أو فى القطار أو غرفة انتظار الطبيب أو فى حديقة عامة، فمن بين كل عشرة أشخاص تراهم، فإن هناك ثمانية أشخاص على الأقل لديهم صراعات مع غيرهم من البشر. من الناحية الظاهرية، قد يظهرون الثقة بشدة، وسبب هذا هو أن ذواتنا تتسم بالمهارة البالغة فى وضع واجهة واقية، وذلك حتى لا يرانا العالم الخارجى كما نرى أنفسنا. لذا، رفقًا بهم، وبنفسك، فإنهم لا يتعمدون الخداع، تمامًا مثلما لا تتعمده أنت.

• إذن كيف يؤتى هذا البرنامج ثماره؟ •

حين سُئل "بيل ويلسون" عن مدى نجاح برنامج الاثنتى عشرة خطوة، أجاب قائلاً: "إنه يؤتى ثماره على نحو عظيم جدًا". فهو يعرف، بما أن هذا البرنامج برنامج عمل، أن الطريقة الوحيدة لتقدير فاعلية البرنامج تقديرًا كاملاً يكون من خلال الخوض فيه وإدراك تأثيره.

وبصفة جوهرية، تتيح لنا الخطوات الاعتراف بأننا بشر واكتشاف سمات فى أنفسنا ليس لنا التحكم فيها وتخطى الحواجز من خلال طلب المساعدة (إن التحلى بالتواضع الكافى لطلب المساعدة هو أمر ضرورى بلا شك، فما من أحد يمكنه خوض تغيير كبير بمنأى عن الآخرين).

نحن إذن نتحدث عن قدر من تفتح الذهن والمزيد من الشجاعة والاستعداد.

علاوة على ذلك، إليك الأدوات التى ستحتاج إليها:

- الشجاعة للاعتراف بأنك لا تمسك بزمام الأمور
- النضج لتحمل مسئولية انفعالاتك وتصرفاتك
- الصدق فى الاعتراف أمام نفسك بالأخطاء والعيوب الشخصية
- الأمانة فى الاعتراف بأنك مخطئ
- التعقل لإدراك أنه ليس هناك حلول سريعة وأن العمل على هذا الأمر لابد أن يحدث يومًا تلو الآخر.
- الرغبة فى إحداث توازن أكبر فى حياتك

• قديم قدم البشرية •

تمثل الاثنتى عشرة خطوة مبادئ للمعيشة لا أكثر ولا أقل. إن المبادئ نفسها قديمة قدم البشرية ذاتها. ولم تتغير قط؛ فهى جديرة بالثقة مثلها مثل القوانين التى تحكم العلم، وبمجرد أن نفهم ونطبق هذه المبادئ نستطيع أن نعيش بطريقة أفضل وننجز أشياء عظيمةً.

إننى لا أبتدع فلسفة جديدة أو نظرية نجاح جديدة. إننى أتفق مع "جو ماكونى"، الذى أسس واحدًا من أكبر مراكز العلاج فى الولايات المتحدة. ففى كتابه الرائع بعنوان *The Steps We Took* يقول إن عددًا قليلًا للغاية من الناس يبدو أنهم قادرون أو حريصون على تعليمنا المبادئ الأساسية للحياة. "إن الخطوات الاثنتى عشرة لا تحتوى على "نواه" بل تحتوى على "مهام". هذا هو جوهر هذه المبادئ: فهى بمثابة دليل لما تقوم به". ويواصل قوله: "إن جائزة تطبيق هذه المبادئ بسيطة وتتمثل فى التناغم والسعادة ... والرضا".

• من ١٢ خطوة إلى ٧ خطوات •

أسمعك تسأل: لماذا نستعرض ٧ خطوات فى حين أنها ١٢ خطوةً؟ سؤال جيد. فى حقيقة الأمر، إن السبع خطوات الموجزة فى هذا الكتاب تشمل الاثنتى عشرة خطوةً. وكمدخل لهذه الطريقة الجديدة والفعالة للمعيشة، أتمنى أن تكون إعادة تنظيم هذه الخطوات إلى سبع مراحل قابلة للفهم طريقة أبسط وأكثر عملية من أجل استيعاب المعلومات.

• لست بمفردك •

نظرًا لأن اليوم يشبه اليوم الأول بالمدرسة وأن معظمكم سيبدأ بداية جديدة، فهناك موقع إلكترونى تفاعلى: *www.thepersonalrevolution.net*، والذى يعد بمثابة أداة نافعة للتواصل مع الأفراد متفتحى الذهن وإيجاد مرشد أو مدرب أثناء تنفيذك للخطوات.

إن وجدت نفسك أقل حماسًا لفكرة المرشد أو المدرب وتظن أنه من الأفضل، إن لم يكن لدينا مانع، أن تعمل على الأمر بنفسك، انتظر لحظة. دعنا نكن صادقين تمامًا: إن كان بإمكانك أن تصبح راضيًا عن نفسك دون مساعدة أحد، إذن فعلى الأرجح لن تقرأ هذا الكتاب. نحن جميعًا نحتاج إلى مساعدة. وعلى الرغم من أنك قد لا تدرك ذلك حتى الآن، فإنك ستساعد الكثير من الناس. إن مكافأة ذلك الأمر لا حصر لها. لذا، إن استطعت تقبل هذه الفكرة، فحاول عند هذه

النقطة أن تأخذ بعين الاعتبار طلب المساعدة وقبولها على طول الطريق. أجل، أعلم أن هذا الأمر ليس معتادًا من جانب الجميع وأنه مزعج حقًا للبعض، لكنه بالفعل سيحدث فارقًا وسيمثل جزءًا مهمًا من التغيير نحو حياة أكثر إشباعًا.

إن اخترت طلب بعض العون، فإننى أقترح عليك أن تبحث إما عن صديق موضع ثقة أو معلم ناصح أو مدرب أو عَلَم من أعلام المجتمع أو قدوة أو مستشار أو أى شخص آخر تشعر معه بالراحة. وقد تجد بديلاً على الموقع الإلكترونى: www.thepersonalrevolution.net. سيصطحبك هذا الشخص فى رحلتك ويقدم لك النصيحة السديدة والعون والمساعدة. فكر فيمن تثق به حقًا لمشاركة هذه المعلومات. ولا تقلق بشأن عدم قدرتك على التفكير فى شخص فى الوقت الحالى، فلسوف تجد واحدًا. ففى رابطة مكافحة إدمان الكحوليات، يطلب الأعضاء الجدد عادةً العون من الأعضاء الأكثر قدمًا ليساعدوهم خلال البرنامج، لذا فإن البحث عن مرشد ليس مستغربًا كما قد تظن.

وإن كانت فكرة القيام بالتدريبات المقترحة وفكرة إيجاد مرشد فى غاية الغرابة فى الوقت الحالى أو تبدو وكأنها عمل شاق، إذن ففكر فيها بهذه الطريقة: إذا كنت تريد تعلم قيادة السيارات، ستبحث عن معلم يشرح لك كيفية القيام بذلك. وإذا كنت تريد إحداث تغيير فى حياتك، فستذهب إلى صالة ألعاب رياضية وترفع الأثقال أو تحضر دورات تدريبية لعدة أعوام لتحسن من نفسك. هذا البرنامج يشبه تلك الأمور، ولا يهم حقًا إن كانت فكرة طلب العون تروق لك أم لا، أو إذا كنت مؤيدًا أم معارضًا لها، فالنتيجة هى ما تصبو إليه.

وفى النهاية، هل تعلم ما الذى أتمنى القيام به حقًا؟ أود أن آخذك من المكانة التى أنت عليها فى الوقت الحالى وأفتح لك أبواب الاحتمالات الواسعة لما يمكن أن تكون عليه حياتك. وأرغب فى أن أعرض عليك طريقة توفر لك الحرية الحقيقية التى تدوم. لكن لكى تكون حرًا طليقًا من القيود التى تحدوك فى حياتك، يجب عليك أن تتحرر مما تظهر أنه يقيدك. *فلماذا تكتفى بالقليل، فى حين أن هذه الخطوات من الممكن أن تقدم لك الكثير؟*

الخطوة الأولى

ما المشكلة؟

...

إذا واصلت القيام بما اعتدت القيام به، فلن تحصل إلا على ما اعتدت الحصول عليه.

حكمة قديمة

الخطوة الأولى هى اعترافك بعدم الشعور بالإشباع والرضا، الأمر الذى لا تعرف سببه على الأرجح وأنك لن تكون قادرًا على أن تصبح راضيًا أبدًا باتباع نفس الطريقة التى اعتدت عليها وبالقيام بنفس الأشياء التى تقوم بها دومًا.

إن ما يعوقك عن الشعور بالإشباع والرضا هو أنت. أنت المشكلة. ولن تفلح محاولة إصلاح نفسك، من خلال قوائم الأهداف والتوكيدات والتفكير الإيجابى والأمانى؛ لأنك لا تعرف حقًا ما الخطأ. وتقتضى الخطوة الأولى بأن تتوقف وتحدد المشكلة لتعثر على الحقيقة وتعترف بالهزيمة. يبدو هذا الأمر سلبيًا، إلا أنها الخطوة الأولى لاستعادة قدرتك.

• • •

• القبول •

مر "ماركوس أوريليوس"، الإمبراطور الرومانى القديم والفيلسوف، بأيام شداد أكثر مما يمكننى تخيله. وتروق لى الطريقة التى عبر بها عن ذلك:

ما سر صعوبة تقبل الأمور حين لا تسير على ما يرام؟ فإذا كان الأمر تفرضه الطبيعة، فتقبلها وتوقف عن مقاومتها. وإن لم يكن الأمر كذلك، فاعمل على تلبية متطلبات طبيعتك، واعمل على تحقيق ذلك، حتى إن لم يجلب لك ذلك المجد.

فى أغلب الأحيان، نكون فى حالة صدام مع أنفسنا ومع العالم الخارجى. ولا يروق لنا أو لا نتفهم حين تسير الأمور على غير هوانا. فرغم أن بالحياة لحظات سعيدة عارضة، إلا أنها فى مجملها مليئة بالمخاوف والغضب والحقد والإحباط والقلق والشعور بعدم الإمساك بزمام الأمور.

أو كما قال الفيلسوف الأمريكى "هنرى ديفيد ثورو": *"إن عامة الناس يعيشون حياة مليئة بالإحباط واليأس المستكين"*.

أيها الناس... ألن يكون العالم عظيمًا لو سمح لكَ كل امرئ بالقيام بما تريد أن تقوم به وأن تكون من تريد أن تكون؟ لكن بدلاً من ذلك، فالجميع يريد أشياء من هذا العالم أيضًا، وعادةً ما يتصادم ذلك مع حياتك حيث إن احتياجاتهم

تتعارض مع احتياجاتك. ويأتى قول "ماركوس أوريليوس"، ذلك الحكيم الرومانى، مرة أخرى:"ولماذا نشعر بالغضب تجاه العالم؟ هل سيلحظ العالم ذلك؟"..

هذه هى المشكلة: نحن جميعًا نتعارك من أجل نصيبنا فى الحب والسلطة والمكانة الاجتماعية والأمور المادية وكأن حياتنا تعتمد على تلك الأمور.

• القليل من الحقيقة •

إن ما تبحث عنه هنا هو الحقيقة، حقيقة نفسك: لماذا تقوم بما تقوم به ولماذا تشعر بما تشعر به. وإليك بجزء ضئيل من الحقيقة التى تعلمتها: فأنا أشعر بالعجز حيال العديد من الأشياء فى حياتى، إن لم يكن أغلبها. فلا يمكننى إصلاحها ولا يمكننى القيام بها ولا يمكننى رؤيتها، فأنا أشعر بالعجز حيالها. والأمر نفسه ينطبق علينا جميعًا. تكمن المشكلة فى أن هناك صوتًا يتردد بداخل رأسك يخبرك بأنه لا يمكنك قبول ذلك. ولذا، تظل تفعل الأشياء نفسها آملاً أن ما ستصل إليه من حلول سيصحح من الأوضاع بطريقة أو بأخرى، ولكن هذا مستبعد إلى حد كبير، وذلك نظرًا لأنك لا تعلم ما المشكلة الأساسية حقًا.

دعنى أضرب لك مثلاً، عزيزى القارئ. فى مرحلة من مراحل حياتى، كنت أشعر بالعجز حيال مخاوفى من الوحدة. وكنت قد قابلت زوجى "بريان" بنيويورك توًا ووقعت فى حبه على الفور. كان هو بمثابة كل شىء تمنيته فى فتى أحلامى. كان لطيفًا وكريمًا وبارعًا وخفيف الظل، وما أتم هذه الأوصاف كمالاً أنه كان وسيمًا. وكانت المشكلة أننى كنت أعيش فى إنجلترا وكان هو يعيش فى نيويورك. لقد قابلت الرجل الذى أردت الارتباط به والزواج منه. وكنا نعيش عن بعد قصة حب رومانسية عبر المحيط الأطلنطى، تشغلها المكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكترونى. وقد جاء فى زيارة لإنجلترا وقضينا أسبوعًا رائعًا وقمنا بزيارة القلاع الموجودة بمقاطعة نورثمبرلاند ثم قمت أنا بزيارته بنيويورك.

وفى النهاية، أصبحت العلاقة فى غاية الصعوبة، حيث قال لى "بريان" المقولة الشهيرة: "دعينا نظل أصدقاء فقط". لقد تحطم قلبى. وتقريبًا كنت أنتظر

فى كل دقيقة فى كل يوم على أمل أن تصلنى منه رسالة وكنت فى أمس الحاجة للتواصل معه، إلا أننى كنت لا أريد إزعاجه. وكنت أقضى اليوم بأكمله أفكر فى "بريان"، ولم أكن أقوى على التوقف عن الحديث عنه. وحين كان يتوقف من يستمع إلىّ عن الإنصات، كنت أشعر بالمزيد من الوحدة. ولم يكن هناك ما يجذب اهتمامى. وشعرت بالوحدة بصورة سيئة ولم أقو على تصديق أن أملى فى العثور على شريك حياتى قد ذهب سدى - وهى الحقيقة التى أرهبتنى. لم يكن هناك سبيل، وكنت سأظل بمفردى طوال حياتى.

إذن، ماذا كانت مشكلتى؟ أكانت تكمن المشكلة فى حقيقة أننى محطمة القلب؟ كلا بل، كانت مشكلتى فى شعورى بالعجز حيال سلوك الهوس الذى تسبب فيه خوفى من الوحدة. وشعرت بأنه يجب على أن أسيطر على الموقف ولم أقدر على التخلص من هذا الشعور خلال أية لحظة من لحظات اليقظة - وكان سبب ذلك (على الرغم من عدم قدرتى على فهم ذلك فى وقتها) هو أن الموقف يمس أحد الموضوعات المعقدة لدى والمتمثل فى خوفى من الهجر.

ربما تظن حالتك مختلفة عن ذلك وأنك لن تصل إلى هذه الحالة قط بسبب رجل/امرأة. وبالطبع هذا صحيح، قد لا تكون كذلك. ولكن إذا كنت تشعر بإحساس قوى من القلق أو نقص فى الرضا والإشباع فى حياتك، إذن فأنت تواجه مشكلات أخرى على الأرجح: ربما فى العمل أو ربما فى حياتك العائلية حيث يبتعد سلوكك فى مواقف معينة عن المثالية كل البعد. وهناك احتمال بأنك لا تعرف ماهية مشكلتك من الأساس. ربما ترى بعض أمارات مشكلتك، على سبيل المثال طموحات غير واقعية أو الإفراط فى تناول الطعام أو تبذير المال أو السيطرة على الآخرين. ومع ذلك، ففى كل الاحتمالات، ما لم يكن لديك وعى بالذات على نحو لا يصدق، فلن تتضح لك جذور ذلك.

لكن لا بأس فى هذا. فعندما *تعلم* أنك لا تعلم تمامًا ما الخطب، لكنك على استعداد لتحمل المسئولية والقبول بأنك أنت المشكلة، عندئذ لن تكون بحاجة إلى معرفة المزيد حتى تبدأ فى تصحيح الأوضاع. بعبارة أخرى، أنت لست

ضحية العالم من حولك. ورغم أنه من السخيف تصديق ذلك: إلا أنك أنت دومًا المسئول عن رؤيتك واستجابتك للأشياء، إن الأمر بسيط.

فأنت بحاجة للاستسلام للمشكلة وإدراك عجزك.

فقط من خلال الاعتراف بعجزك، ستجد القوة فعلاً. إن الأمر بمثابة الاستسلام فى معركة بغرض الانتصار فى الحرب، أجل أعرف أن ذلك يبدو غريبًا، ولكن كن صبورًا معى وستصبح الأمور واضحةً.

إليك مثالاً آخر. حين كنت شابة اعتدت أن أدخن ٤٠ سيجارةً فى اليوم (الرقم صحيح، ٤٠). حاولت أن أقلع عن التدخين عدة مرات ولكننى لم أستطع أن أتخلص من عادة التدخين السيئة. وفى كل مرة أحاول الإقلاع، ربما أصمد يومين أو على الأكثر ساعتين. وحين كنت أهم بإشعال سيجارة مرة أخرى، كنت أوبخ نفسى دائمًا لأننى لا أتحلى بقوة الإرادة. الحقيقة إننى كنت أحاول إجبار نفسى على الإقلاع، فى حين أننى كنت بحاجة إلى الاستسلام لسيطرة السيجارة وتأثيرها علىّ. وفى السابعة والعشرين من عمرى بدأت أشعر بألم فى صدرى وتفوح من ملابسى رائحة كريهة وأصبحت حوائط شقتى صفراء وتحولت أصابعى إلى درجة غريبة من درجات اللون الأصفر، حينها فقط قبلت بحقيقة أن التدخين يدمر صحتى ويجعل حياتى هوجاء. واستسلمت لقوة السجائر فى ذلك الحين. لقد اعترفت أنها أكثر قوة منى و"استسلمت" لها، ومن ثم "أقلعت عنها"، ومنذ ذلك الحين لم أدخن سيجارة واحدة.

لكن دعنا لا نفكر بالعجز على أنه سلوك مرتبط بالإدمان والهوس، بل إنه مرتبط بالحياة نفسها. كنت أتناول الغداء مؤخرًا مع صديقة تعمل فى عالم التوظيف الذى يتسم بالتنافس إلى حد بعيد والتى صرحت بأن العمل كان قاسيًا. واستمعت إليها بصبر قدر إمكانى بينما كانت تشتكى من قلة العملاء ومن مديرها (الذى لم يف بوعوده) ومن زملائها فى العمل (الذين كانوا يتصفون جميعًا بالكسل والذين كانوا يتحدثون عن علاقاتهم الشخصية وعن

حفلات الزفاف الوشيكة أو من جاء دوره فى إعداد كوب الشاى التالى). وبعد قرابة ساعة من تلك السلبيات، اقترحت عليها أنها ربما فى حاجة إلى تحمل المسئولية تجاه آرائها عن أولئك الأشخاص والأحداث، بما فى ذلك حاجتها للتحكم فى كل شيء. وفى آخر الأمر، وافقت على رأيى وفى النهاية قالت: "أنت تعلمين، علىَّ فقط أن أتقبل قلة حيلتىَ حيال الاقتصاد، فلا يمكننى أن أجبر الناس على التوظيف، وعجزى حيال مديري فى العمل، فلا يمكننى أن أجبره على إعطائى ما وعد به، وعجزى وقلة حيلتى أمام زملائى فى العمل، لا يمكننى التحكم فيما يتحدثون أو فيما يفعلون". ثم تقبلت حقيقة أنها مهووسة بالسيطرة والتحكم فى الآخرين وأنها تحمل درجة دكتوراة فى انتقاد الآخرين وأنها فى حاجة إلى أن تتساهل وتعفو. وحمدًا لله أنه عند تناولنا القهوة بعد الغداء بدأت صديقتى فى الابتسام.

تفلح هذه الخطوة مع أى منحى من مناحى حياتك ومع أية مشكلة تواجهها.

ومن الناحية الشخصية، يمكننى أن أكون قليلة الحيلة حيال رموز السلطة وحيال انفعالاتى وشعورى بالغيرة وعدم الاستقرار المادى. فحين أكون غارقة فى تلك المشاكل، لا أستطيع رؤية الحقيقة. وفقط حين أكتشف حقيقة مشكلتى وأتقبلها أستطيع البحث عن الحل.

إن ما يبعث على الإحباط بحق هو أننا ندمر أنفسنا بأيدينا، وليس أن النجاح والرضا يفران منا. فنحن نحظى بالكثير من الفرص، إلا أننا إما نتجاهلها أو نبددها. كم واحد منا يتنقل بين عمل وآخر وبين علاقة وأخرى وبين مدينة وأخرى فقط ليصل إلى المكان الجديد ويجد أنه نفس الشخص تمامًا كما كان من قبل؟ ليس من الواقعى أو من المعقول أن نتوقع أن تتغير حياتنا إذا رفضنا رؤية دورنا فى المشكلة ورفضنا القبول بتحمل المسئولية تجاه أنفسنا. لقد فعلت المثل حين تركت المملكة المتحدة إلى اليابان، حيث وصلت إلى مطار طوكيو وأنا نفس الشخص تمامًا الذى ترك إنجلترا، وسرعان ما اختفى إحساس الإثارة

الذى انتابنى من تواجدى بتلك المدينة الكبيرة حين عصفت بى مخاوفى وسلوكياتى القديمة.

إن الأمر يشبه استمرارنا فى محاولة العبور من نفس الأبواب المغلقة: لقد حاولنا التسلق والانزلاق من تحته وفتح القفل باستخدام آلة حادة. وواصلنا ضرب رؤوسنا فى عرض الباب مرارًا وتكرارًا لنصل إلى نفس النتيجة أيضًا. فلماذا لا نذهب إلى الباب التالى؟ إنه مفتوح.

• ما الذى "يشغل تفكيرك" اليوم؟ •

أهو:

- المال
- الأسرة
- العمل
- الزملاء
- الرئيس/المرءوسون
- شريك الحياة
- الجيران
- الوحدة
- الأصدقاء
- الصحة
- المظهر الخارجى
- الاكتئاب
- الثقة بالنفس
- الفشل فى تحقيق الأهداف

- الحياة العملية
- الحياة عمومًا

• هل تفرط فى الاعتماد على أى شىء مما يلى؟ •

- العمل (سواء الإفراط فى العمل أو عدم العمل أو التسويف)
- الناس (سواء أيتحكمون هم فيك أو تسيطر أنت عليهم)
- الطعام (الكثير جدًا منه/ القليل جدًا منه)
- المال (بخيل أو مبذر)
- السجائر
- الكحوليات/المخدرات
- سمعتك أو مظهرك الخارجى
- العلاقة الحميمة
- الأمور المادية
- النجاح (أيًا ما كان معنى ذلك بالنسبة لك).

إن القائمة بالموضوعات التى تخص حياة البشر لا تنتهى، لقد ذكرت فقط الأمور الواضحة للعيان. إن الأساس هو أن تعرف أنه لا حيلة لك حيال العديد من الأشياء فى حياتك. ومن ثم يمكنك أن تصلح الأمر.

لكن هذا يبدو فى غاية البساطة، أليست تلك أمورًا بديهية؟ للأسف، كلا، ليس بالنسبة لمعظمنا، إن ما يعوقك عن التحرك إلى الأمام هو "الأنا". وسنتعرف على الأنا الخاصة بك بالتفصيل فى الخطوة الثانية. أما فى الوقت الحالى فيكفى أن تعرف أن "الأنا" الخاصة بك بكل بساطة هى بمثابة فكرة عمن تكون والتى تحملها معك فى كل مكان. وهى التى تملى عليك بأن لديك كل الإجابات وأنك تسيطر على حياتك وأنك تستطيع أن تسيطر على حياة الآخرين أيضًا وأنك لست بحاجة إلى المساعدة.

وإن اخترت أن تأخذ هذه الخطوة الأولى، فستمر بإحدى أعظم مفارقات الحياة: فبمجرد خروجك من غرفة التحكم فى الحياة وقبولك بعجزك وقلة حيلتك، فستكون منفتحًا على استقبال قوى وقدرة عظيمتين. والعكس بالعكس، إن لم تأخذ هذه الخطوة التحررية، فهناك احتمال كبير بأنك ستستمر على الأرجح بنفس الطريقة آملاً أن تفلح الأمور وأن يتغير حظك وربما يقوم الآخرون بتغيير حياتك من أجلك. وإن اتخذت هذه الخطوة حقًا، ستكون أشياء كثيرة ممكنة، لأنك لم تعد حريصًا على الإمساك بزمام الأمور. أنا مدركة أن التخلى عن السيطرة من الممكن أن يؤدى إلى الشعور بعدم الراحة والغرابة، وحتى الضعف، ولكن دعنى أعدك بأنه ليس ضعفًا، بل هو القوى الأولى.

• المشاعر •

إن ما تحدثنا عنه هنا هو المشاعر والتوجهات: الكبرياء والغضب والخوف ورثاء الذات والشعور بالذنب والاستياء وتدنى احترام الذات. تلك المشاعر تستنزفك وتعوقك، وربما تقول إن مشكلاتك كلها متعلقة بعجزك تجاه مشاعرك.

ما سيقوم به هذا الكتاب هو أنه سيمنحك طرقًا لتصبح واعيًا لتلك المشاعر لتحرر نفسك منها. ونتيجة هذا التفتح لذهنك هو زيادة وعيك إلى مستوى يمكنك أن تبدأ من عنده لتكون أكثر رضا وإشباعًا.

وهذه هى الفكرة المجملة لهذا الكتاب ألا وهى زيادة مستوى وعيك، إذن دعنا نلقى نظرة عن قرب على الوعى ذاته.

ستدهشك الجزئية القادمة، ولكنها ستستحق الشعور فى عقلك على مدار العشر دقائق القادمة. من الصعب علىّ للغاية صياغة ذلك فى كلمات، إلا أن هذا هو أحد الطرق لفهم السبب وراء شعور البعض هنا بالبؤس وشعور البعض الآخر بالسكينة والاطمئنان.

علم الحركة

هل حظيت من قبل بمحادثة طويلة مع شخص ما وحين غادر شعرت بأن معنوياتك مرتفعة وأنك مفعم بالحيوية والنشاط؟ وبالمثل، هل اجتمعت من قبل مع شخص ما فى غرفة واحدة ليتركك بعدها مستنزفًا ضعيفًا تمامًا وفى حاجة إلى تناول بعض البسكويت؟

إن أول ما تمر به مباشرة هو قوى المستويات المختلفة للوعى، إن الطريقة العلمية لقياس ذلك يقدمها علم الحركة. وعلم الحركة هو عبارة عن علم راسخ لدراسة حركة الإنسان اعتمادًا على الاستجابة العضلية. ولقد لقى هذا النوع من الاختبار العلمى الدعم فى مختلف أنحاء العالم منذ عقد السبعينات من القرن العشرين. إن الاختبار بسيط: يستمع الخاضع للاختبار إلى عبارة صحيحة ليعطى استجابة عضلية إيجابية (قوية)، واستجابة ضعيفة عند الاستماع لعبارة خاطئة. ويتم الخضوع لهذا الاختبار عن طريق جعل الشخص يمد ذراعه أثناء استماعه إلى العبارة، ثم يحاول الباحث أن يدفع ذراعه إلى أسفل وقياس مدى قوة الاستجابة العضلية. دعنا الآن نلقى نظرة على شخص أخذ هذا العلم إلى خطوة أبعد وأعمق كثيرًا.

لقد استخدم "ديفيد آر. هوكينز"، الطبيب والباحث المعروف الحاصل على دكتوراة والمؤيد لعلم الحركة، هذا الاختبار مع مجموعات من مئات الأفراد فى وقت واحد وحصل على نتائج ثابتة ومتكررة. ويبدو الأمر وكأن هناك إحساسًا جمعيًّا بالحقيقة والتى استجاب إليها الجميع. ومن ثم اتبع ذلك باستنتاج مفاده أن هذه القدرة على الوصول إلى "البيانات" الخاصة بالفكر البشرى هى قدرة غريزية موجودة بنا جميعًا.

اللاوعى الجماعى

إن ما توصل إليه دكتور "هوكينز" هى تقنية موضوعية لكشف ما أطلق عليه "كارل يونج" "اللاوعى الجمعى" - الذى يعنى أننا جميعًا نستجيب بصورة متماثلة لمجموعة من المشاعر والقيم والبواعث العامة، ومثال على هذه الفكرة

قصة "البطل" النموذجية الشهيرة: حيث يُجبر شاب لايزال فى مرحلة البراءة على خوض رحلة (عادةً بمساعدة شخص حكيم) ليبلغ أهدافه بعد التغلب على الشدائد والمجهول. ولهذا السبب أحببنا جميعًا فيلم "حرب النجوم" و"مملكة الخواتم" وحتى "سندريلا"، وفرحنا جميعًا بالفيلم الأمريكى "روكى" لأن قصته مست رغبة اللاوعى الجمعى فينا للانتصار على المحن والشدائد.

ومن تلك القيم والمشاعر العامة أنشأ دكتور "هوكينز" قياسًا حسابيًا لوغاريتميًا للوعى البشر، اعتمادًا على مدى قوة وإيجابية تأثيرها علينا. وببساطة، هذا عبارة عن مقياس مدرج ومرقم من ٢٠ إلى ١٠٠٠ متعلق بأكثر الانفعالات والتوجهات التى يتمتع بها الأفراد شيوعًا.

وعند النهاية الدنيا للمقياس توجد المشاعر الخاصة بالشعور بالخزى والذنب (أتذكر الصديق الذى تركنا شاعرين بالاستنزاف؟). وبالتدريج نتحرك نحو "المشاعر الطارئة" للخوف والرغبة والغضب والكبرياء. وعند هذا المستوى، نحاول فرض إرادتنا على أنفسنا وعلى الآخرين، وعادةً ما يعود ذلك بنتائج محبطة وهدامة. ويصف دكتور "هوكينز" هذه الطاقة بأنها قوى. فهى طاقة لا تعزز الحياة، بل تتركنا مرهقين ومنهكين لأنها تسعى باستمرار وراء المزيد من الطاقة لتعزز نفسها (على سبيل المثال، حين نحاول فرض إرادتنا على الناس أو الأشياء).

وعند مستوى أعلى على المقياس، نأتى إلى المشاعر الخاصة بالنزاهة (مثل الشجاعة والاستعداد والقبول)، حيث تبدأ التغيرات الإيجابية تحدث فى حياتنا، *وبدلاً من استخدام القوى، نشرع فى استخدام طاقة بناءة تسمى السلطة*. وإن استطعت أن تصل إلى تلك المرحلة بقراءتك للكتاب، فهذا هو ما تطمح فى بلوغه.

مرة أخرى، وبالصعود إلى مستوى أعلى على المقياس المدرج، نأتى إلى مشاعر الحب والبهجة والسلام - وتلك هى المشاعر التى نتوق إليها جميعًا، وحين نقابل أناسًا يعبرون عن ذلك فى سلوكياتهم ننجذب إليهم. الآن أنت تعرف السبب. فهذا هو المستوى الذى عاشت فيه شخصيات التاريخ العظيمة وكان لها سلطة

ونفوذ طاغ: "المهاتما غاندى"، و"ونستون تشرشل" على سبيل المثال. وعلى رأس المقياس هناك ما يطلق عليه "الرموز الكبرى" (مثال على ذلك من الأنبياء والصالحين).

لذا، بمعنى أشمل وأعم

مستوى المقياس المدرج	الباعث الأساسى	من يستفيد؟
أقل من ٢٠٠	البقاء الشخصى والأنا	الاعتناء برقم ١
٢٠٠ _ ٥٠٠	الشجاعة والنزاهة	التفكير فى الآخرين
٥٠٠ _ ٧٠٠	الحب	سعادة الآخرين
٧٠٠ _ ١٠٠٠	البهجة	إنقاذ البشرية

ومما لا يدعو إلى الدهشة أن نتائج هذا المقياس تتوافق مع المستويات التدريجية للفلسفة التقليدية وعلم النفس والقيم الروحية التقليدية. ومن الممكن إيجاد المزيد من التفاصيل فى الكتاب الرائع لدكتور "هوكينز" بعنوان *Power Vs Force*.

ووفقًا لدكتور "هوكينز"، يبدو أن ١٥ بالمائة فقط من سكان العالم يعيشون فى مستوى أعلى من ٢٠٠.

يقدم هذا الكتاب وعدًا كبيرًا ـ ربما أكبر وعد تلقيته فى حياتك؛ ففى هذا الصفحات ستجد دستورًا للحياة والذى يساعدك على الوصول إلى الرضا والإشباع على المستوى الشخصى.
إن أكثر الطرق فاعلية لتحقيق الإشباع هو العمل على أحد البرامج التى تجعلك تصل إلى مستوى المائتين أو يزيد؛ مستوى الشجاعة والنزاهة.

أنا لست عالمة أو معالجة متخصصة، ولكننى أعلم حقًا أن هذا يؤتى ثماره، لأننى منذ عام ١٩٩١ اخترت اتباع برنامج لخوض الحياة والذى يمنحنى أدوات للعمل عند مستوى المائتين أو أعلى من ذلك. ولكى أكون صادقة معك عزيزى القارئ تمامًا، لم يحدث ذلك بين عشية وضحاها ولم يكن سهلاً أيضًا، وبكل صراحة فإنى أتدنى عن المائتين فى أحيان كثيرة، ولكننى الآن لدى المعرفة على الأقل وأعرف كيف أصل إلى هناك!

أقابل الكثير من الأفراد الناجحين الذين يشعرون بالرضا والإشباع فى الأعمال التجارية اليومية وفى الحياة الشخصية، وأكثر الصفات المميزة الشائعة التى أراها بينهم جميعًا هى التحلى بالشجاعة والنزاهة. يتحلى الأشخاص الناجحون نجاحًا كبيرًا والذين ألتقى بهم مصادفة من حين إلى آخر بصفة إضافية ألا وهى التواضع. وحين أسألهم عن سر نجاحهم فهم عادة لا يستطيعون إجابتى وينسبونه إلى فريقهم أو زوجاتهم أو أزواجهم، ولكن قلما كانوا يثنون على أنفسهم.

وهنا تكمن الفكرة الرئيسية، أليس كذلك؟ يعرف الأشخاص القنوعون أن الحياة لا تدور حولهم، لذا فقد تخلوا عن أنانيتهم.

هل تعلم أين مكانك على هذا المقياس المدرج؟ إن كنت تشعر بأنك تقف حاليًا عند مستوى أقل من مائتين، إذن تذكر أن ٨٥ بالمائة من سكان العالم فى مستوى أقل من مائتين أيضًا، إذن فأنت لست بمفردك، وما يزيد على ذلك أنه أمامك الآن الفرصة لتغيير مكانك وأن ترى ما الذى ينتابك من شعور حين تعيش عند مستوى مختلف.

• لنكف عن الكلام النظرى ... ودعنا نبدأ •

هناك حكمة تقول: *أنت سيئ بقدر سوء ما تخفيه من أسرار*. إن أسهل طريقة لتبدأ فى التغيير على نحو أسرع هى أن تدون على الورق الأشياء الموجودة بحياتك الآن والأشياء التى كانت موجودة بالماضى والتى جعلتك تشعر بالضيق وتسببت فى جعل حياتك هوجاء وإعاقة طريقك وأسهمت فى شعورك عمومًا

بعدم الرضا والإشباع فى حياتك. ربما تكون هذه مهمة صعبة، ولكن تذكر أننى ذكرت أنك لست بمفردك. إن أشعرك هذا بالراحة، يمكنك مشاركة أى من هذه التمرينات مع مرشد أو أى أفراد متفتحى الذهن على الموقع الإليكترونى *www.thepersonalrevolution.net*. ومن الجيد لك أيضًا أن تدون هذه الأشياء بمنأى عن الأنظار ولا تدعها ترى ضوء النهار مرة أخرى. ولكن فقط دونها. كن صادقًا وشجاعًا ومتفتح الذهن. كن نفسك.

قائمة بأوجه العجز

هل أنت عاجز عن التوقف عن فعل معين أو التفكير فى شىء معين؟ دوّن أكبر عدد من الأمثلة بقدر إمكانك لتبين أين تعجز عن التوقف عن سلوكيات معينة أو تفكير معين. وكلمة "عاجز" مستخدمة هنا عن عمد لتساعدك على إعداد قائمة بالسلوكيات التى تعجز عن التوقف عنها، حتى حين تكون التداعيات مرفوضة. اكتب الأعداد من ١ إلى ١٠ على ورقة ولتبدأ إما من الوقت الحالى أو من الذكريات المبكرة، فكر فى عشرة أمثلة على الأقل، بحيث يجب أن تكون خمسة منها حديثة بقدر الإمكان. وإن توصلت إلى أكثر من عشرة أمثلة، فهذا حسن. قم بالفعل بتدوينها بدلاً من التفكير فيها فقط، وتُعد الكتابة مهمة لأنها تنفس عما تشعر به.

على سبيل المثال:

- إننى مثقلة بالديون وأخشى من الاطلاع على الفواتير التى تأتى عبر صندوق البريد.
- أعطيت نفسى ١٢ شهرًا لأتحلى بالشجاعة لترك عملى ومواصلة تحقيق أحلامى، الآن وبعد مرور العديد من الأعوام لا أزال فى نفس المكان. أكره ذلك.
- أعلم أننى أعانى من الوزن الزائد، ولكننى أستمتع بالأكل ولا أستطيع التوقف عن الإفراط فى تناول الطعام.

- يبدو أننى أتأخر دومًا على المواعيد والاجتماعات، وهذا يسبب لى الإحراج.
- تنتقدنى زوجتى؛ لأننى أواظب على استخدام جهاز البلاك بيرى حتى بداخل غرفة النوم.
- لا يمكننى التوقف عن استخدام مواقع التعارف والمواعدة عبر شبكة الإنترنت، وأقوم بمعاينة من أبدى اهتمامه بى باستمرار.
- أكره جارتي بعد أن قدمت فىّ شكوى بأننى قمت بإلقاء مخلفات من فوق السور إلى حديقتها.
- لا يمكننى الدخول فى علاقة مستقرة وأشعر بالخجل والذنب لدرجة أن ذلك يؤثر على عملى.
- أحسد صديقتى المقربة على حياتها التى تبدو مثالية لدرجة أننى لا أريد الاتصال بها.

الآن، أجب عن هذا السؤال بصدق:

هل لازلت أعتقد أننى سأصبح فى يوم ما راضيًا إن واصلت بنفس الطريقة التى أنا عليها؟

الإجابة: نعم، واصل القيام بما تقوم به (وارجع إلى الصفحة الأولى)

الإجابة: لا، قد تكون عند النقطة التى ترى نفسك فيها عاجزًا وعلى استعداد للاستسلام.

إذا اعترفت بعجزك وتداعيات ذلك، فمن الإنصاف أن تقول إنك استنزفت قواك الشخصية حتى تصلح الأمر. ومن ثم يجب أن يأتى الحل من قوى تفوقك.

الخطوة باختصار

- لا يفلح استخدام القوة لحل المشكلة.
- أول ما يجب عمله للتغلب على مشكلة أساسية هو الاعتراف بأنك عاجز حيالها.
- هذا يفتح الباب لنوع جديد من القوى.

٢

الخطوة الثانية

الحل

...

"لا يمكن حل أية مشكلة من نفس مستوى الوعى الذى نشأت منه".

آينشتاين

إن سلمت بأننى أواجه مشكلة بالحياة لا يمكننى حلها بنفسى، إذن فما الحل؟ هذا ما نتناوله فى هذا الفصل. أولاً، دعونا ننظر إلى جوهر مشاكلنا (لأن الجميع يعانى من نفس المشكلات ـ كما سترى)،

ثم سنتناول الباعث وراء مشاكلنا ونتفهمه.

ومن ثم، سيصبح الحل جليًا.

•••

• الجزء ١: جذور المشكلة وبواعثها •

كلانا، أنا وأنت، وكل شخص تعرفه تتحكم فيه الغرائز البشرية الأساسية؛ وهذه الغرائز موجودة فينا منذ بداية البشرية نفسها. ولذا من أجل فهم مشكلتنا والتوصل إلى حلها، علينا أن نفهم ثلاثة أشياء:

١ ما الغرائز؟

٢ كيف أسأنا استخدامها؟

٣ ما الذى يدفعنا إلى وقاية أنفسنا من رؤية حقيقتها؟

• ما الغرائز؟ •

ما الغرائز البشرية الأساسية فى حد اعتقادك؟ إنه سؤال شيق. لماذا لا تنحى هذا الكتاب جانبًا لتر ما الذى تفكر فيه؟ وربما تعرف بديهيًا العديد من الغرائز ولكنك ربما نسيت أمرها لأنك لا تفكر فيها عمومًا. *أنت، مثلنا جميعًا، تعمل مثل نظام الطيران الموجه بصورة تلقائية، لقد أصبحنا "مخلوقات آلية" ولسنا "مخلوقات بشرية"* .

ووفقًا لتعريف المعجم (كن صبورًا، فهذا مهم)، فالغرائز هى لأنماط سلوكية موروثة تُشكل من خلال الاحتياجات البيولوجية مثل البقاء والتكاثر. و بعبارة أخرى، فإن الغرائز عبارة عن ثوابت بيولوجية فقط مثل الأعضاء بأجسادنا نحتاج إليها لنبقى على قيد الحياة. ومثل احتياجنا للقلب والرئتين من أجل

وجودنا المادى، من المستحيل أن نتمكن من العيش من غير هذه الأدوات النفسية والروحية الضرورية للبقاء. لذا، دعنا نلق نظرة على الغرائز البشرية الأساسية الثلاث:

الغريزة الاجتماعية

غريزة الأمان

الغريزة الجنسية

الغريزة الاجتماعية

إنه أمر يسهل تفهمه من جانب معظمنا، فنحن نرغب فى الارتباط بالآخرين وأن يكون لدينا شعور بالانتماء، وهذا ما جُبل عليه البشر. وهذا شىء جيد بالنسبة لنا جميعًا على الأرجح، هيا فلنواجه الأمر: فمن الصعب عليك أن تجد مكانًا منعزلاً لأى فترة من الوقت مع وجود ٦,٧ مليار شخص يعيشون على كوكب الأرض فى الوقت الحالى، لذا، من المفيد أن تتحلى بالقدرة على التعايش بسلام مع الآخرين والاستمتاع بالانتماء إلى الآخرين. وتُظهر الغريزة الاجتماعية نفسها بالوسائل التالية:

الرفقة: ما الذى نحتاج إليه بصفة شخصية "لنشعر" بأننا بخير؟ حسنًا، حتى إن أكثر الأشخاص الذين يتسمون بالاندفاع إلى الفردية يريدون الشعور بالتناغم مع الآخرين وقبولهم. وسواء أكان ذلك بطريقة تقليدية أو غير تقليدية، فى الواقع أم على شبكة الإنترنت، نحن نريد جميعًا أن نحظى بالأصدقاء والمعارف والأقارب من الدرجة الأولى (كملجأ أخير). لا أحد يحب الشعور بالعزلة تمامًا، ليس لفترة طويلة من الوقت على أية حال. لقد لخص ابن أختى الشاب هذه الغريزة حين أخبرنى بفخر وكبرياء عظيم بأن لديه ٤٨٠ "صديقًا" على موقع فيس بوك!

الفخر والكبرياء: حسنًا، كان ابن أختى الشاب يشعر بالفخر حين أخبرنى بعدد أصدقائه على موقع فيس بوك. يلقى فخرنا بأنفسنا وعملنا وعائلتنا وبيوتنا

وبلادنا تشجيعًا، ونحن بحاجة إلى هذه الغريزة وإلا لن نهتم بالقيام من الفراش وغسل أسناننا فى الصباح. وإلى حدود مناسبة، من الممكن أن يكون الفخر أمرًا إيجابيًا.

العلاقات الشخصية: وهذا يتعلق بأصدقائنا وأقاربنا وزملائنا فى العمل والأفراد الذين نلتقى بهم مصادفةً فى الحياة (مثل الأفراد الذين تقابلهم فى متاجر التسوق أو حتى البائع بالمتجر) إن الأمر يتعلق بكيفية تفاعلنا مع بعضنا وكيفية إقامة علاقات إنسانية وكيفية الاستجابة إليها بدايةً من الأشخاص الذين نقابلهم كل يوم وصولاً إلى أولئك الأشخاص الذين نلتقى بهم لثوان معدودة. هكذا، يشكل التفاعل الذى يحدث لحظة بلحظة أهمية بالنسبة لك ولهم وللمجتمع بأسره.

تقدير الذات: إن رأيَنَا فى أنفسنا مرتبط بصورة مباشرة بتقدير احترام ذاتنا، سواء زاد أم قل. ويشتمل ذلك على معتقدات مثل: "أنا بارع" أو "أنا أحمق" ومشاعر مثل الشعور بالكبرياء أو الخزى. ومن الممكن أن تتم رؤية تقدير الذات كثيرًا من خلال سلوكنا، فربما نبدى الثقة أو الحذر بناءً على ما نظنه فى أنفسنا. فهذا اعتقاد أو شعور شخصى للغاية.

الهيبة والاعتبار: هذا يتعلق بكيف نريد أن يرانا المجتمع: سمعتنا أو أهميتنا. فى حين أن تقدير الذات يتعلق بآرائنا عن أنفسنا، فإن الهيبة والاعتبار هما بمثابة رؤيتنا لآراء الآخرين فينا.

الطموح: يُعد الطموح أمرًا فطريًا وطبيعيًا. إنه الباعث الداخلى لكسب سمعة طيبة والتمتع بالقبول وسط المجتمع.

غريزة الأمان

تساعدنا هذه الغريزة، فى جوهرها، على أداء المهام اليومية لكسب ضروريات العيش الأساسية. ومن دون احتياجنا للأمان، ما كنا لنحظى بسقف فوق رءوسنا أو طعام فى بطوننا وما كنا لندوم طويلاً كجنس بشرى! كما أننا نحتاج

إلى الشعور بالأمان على مستوى العواطف. وتتركز غريزة الأمان حول ثلاثة جوانب أساسية:

الجانب المادى: ضمان أننا نمتلك المأوى الأساسى والطعام. نحن جميعًا نقبل بأن هذه الغريزة ضرورية لنا حتى نؤدى عملنا بصفة يومية. خلال عملى، سافرت إلى أفقر المناطق على وجه الكرة الأرضية، وتدهشنى براعة بعض الناس فى قدرتهم على ابتداع مأوى من قطع من الورق المقوى القديم وعلب الصفيح. إننا جميعًا نقوم بما نستطيع وما نحتاج إلى القيام به من أجل الشعور بالأمان.

الجانب العاطفى: هذا حقا بسيط. فنحن كبشر نريد أن نُحِب أو نُحَب. فهذه هى الغريزة فى أبسط صورها. وعليه، فإن مشاعر الأمان العاطفى والطمأنينة هى جزء مهم جدًّا منها.

جانب الطموحات: مرة أخرى، إن التحلى بالطموح وامتلاك الأهداف أمر طبيعى. فكل إنسان يريد كسب ما يكفى من الناحية المادية للشعور بالأمان فى المستقبل.

الغريزة الجنسية

لست فى حاجة إلى إخبارك عن ذلك الدافع الأساسى والطبيعى البيولوجى. أم تراك فى حاجة لذلك؟ فهذه الغريزة أدت إلى التكاثر وحافظت على استمرارية البشرية لتصل إلى ٦,٧ مليار - حسنًا، ها قد أخبرتك! لنلقى نظرة مختصرة على الجوانب الثلاثة لهذه الغريزة.

الجانب المقبول: إنها بمثابة الدافع الأساسى والضرورى للبشرية. فهى فطرية وضرورية للتكاثر.

الجانب الخفى: هى غريزة ممتعة، ونحن مدفوعون إلى البحث عنها. وفى بعض الأحيان يدفعنا هذا الاشتياق للتصرف بطريقة تناقض مبادئ مجتمعنا أو مبادئنا.

جانب الطموحات: إن خططنا ورغباتنا إما أن تكون مقبولة أو خفية. وبالنسبة لمعظم السيدات، فهناك طموح بيولوجى لإيجاد الرجل المناسب وتكوين أسرة. وبالنسبة للرجال، فهم على الأرجح مندفعون برغبتهم فى عيش حياة متحررة قدر الإمكان قبل أن يستقروا ويؤسسوا أسرة.

• مكمن الفشل •

أدرك "بيل ويلسون"، مؤسس رابطة مكافحة الإدمان، أنه فى حين أن "غرائز الحياة الأساسية" ضرورية لإيجاد المأكل والمأوى وتكوين مجتمع والتكاثر، فإن هذه الغرائز الأساسية لا تدفعنا وتحركنا وحسب، بل ومن الممكن أن تبدأ فى السيطرة علينا إذا ما أسرفنا فى استخدامها أو أسأنا استخدامها، مثلما يفعل معظمنا:

> **وعادةً ما تتجاوز هذه الغرائز، الضرورية للغاية لوجودنا، وظائفها المناسبة. وبقوة وبتهور وبمهارة فى كثير من الأحيان، تدفعنا هذه الغرائز وتسيطر علينا وتصر على التحكم فى مصير حياتنا. وكثيرًا ما تستبد بنا رغباتنا للجنس وللمادة والأمان العاطفى ولتحقيق مكانة مهمة فى المجتمع. وحين لا تسير الأمور على ما يرام، تتسبب الرغبات الفطرية للمرء فى مشكلة عظيمة. فمن الناحية العملية، فإن كل المشكلات تنبع منها.**

والآن إليك المعلومة المهمة حقًا:

> **من الممكن اعتبار كل المشاكل العاطفية الخطيرة تقريبًا حالة من حالات سوء توجيه الغرائز. وحين يحدث ذلك، تتحول الموجودات الفطرية العظيمة الخاصة بنا، ألا وهى الغرائز، إلى أعباء مادية وعقلية.**
>
> "بيل ويلسون"، *The Twelve Steps and the Twelve Traditions*، صـ٤٢

• كيف تبدو هذه الأعباء؟ •

إذا ما قمنا بإعداد قائمة بكل هذه، يمكننا أن نؤلف موسوعة جديدة فى الغرائز. ولكن فكر إن كان بإمكانك إيجاد نفسك فى أى من هذه السيناريوهات:

١ الغريزة الاجتماعية

العشرة: حين كنت بالجامعة، أتذكر أننى كنت أجلس بمفردى فى الكافيتيريا فى حين كان يمر على الكثير من الطلبة فى مجموعات. فكنت أشعر بالوحدة والاختلاف والنبذ من جانب الآخرين. لذا، كان يملؤنى شعور بالرثاء للذات.

الفخر والكبرياء: المشكلة التى نعرفها جميعًا هى أن "الكبرياء سبب السقطات". يجد البعض من الصعوبة بمكان طلب مساعدة حين نحتاج إليها حقًا، ذلك لأننا نخشى أنه لن يرانا الآخرون بقدر الجودة التى نظن أنفسنا عليها. فكر فى آخر مرة حدث معك ذلك أو مع أحد تعرفه.

العلاقات الشخصية: فى المرة التالية التى تسب فيها سائق السيارة الذى يعترض طريقك، اعلم أن غريزتك الاجتماعية الأساسية هى التى تأثرت و"أصيبت بعدوى" للحظات.

تقدير الذات: هل سبق لك أن قلت أى شىء سخيف أو غير مناسب وشعرت بالإحراج لتبكى وتقول فى نفسك: "لا يمكننى أن أصدق أننى قلت ذلك"؟ لقد شعرنا جميعًا بقلة تقدير الذات يومًا ما.

الهيبة والاعتبار: العديد من الناس منشغلون بما يظنه الآخرون فيهم بدلاً من أن ينشغلوا بما يظنون فى أنفسهم. وهذا أصبح أكثر وضوحًا فى هذه الأيام مع حبنا للشهرة وكل هذا الاستحسان للهيبة والاعتبار التى تجلبها الشهرة. تسلق السلم الوظيفى أو الحصول على ترقية مهمة أو الرغبة فى أن تكون رئيس الحائكين فى مصنع للحياكة، نحن جميعًا نريد الآخرين أن يظنوا فينا خيرًا ويفكروا فينا قائلين: "يا إلهى، ياله من شخص رائع".

الطموح: من الممكن أن يكون الطموح طريقًا خطيرًا للعيش بطريقة جيدة أو طريقًا آمنًا، وخصوصًا إن كان طموحنا يضعنا فى صدام مع الآخرين فى نفس الطريق.

٢ غريزة الأمان

الجانب المادى: نحن، بنى البشر، نتميز بخفة الدم كثيرًا. ولا يكفى إشباع احتياجاتنا الأساسية من مأوى ومأكل. فنحن نحتاج إلى المزيد من الأمان عن طريق امتلاك بيت أكبر (ومن ثم نستطيع أن نضع فيه المزيد من الممتلكات) وسيارة أفضل وحقيبة يد غالية الثمن والمزيد من الهيبة والاعتبار. الأمر يبدو كأننا نعانى من فجوة فى أرواحنا نحاول أن نسدها بأشياء من خارجنا.

الجانب العاطفى: من الممكن أن تقودنا هذه الغريزة إلى جانبين: الهيمنة أو الاتكال. إن كنا نشعر بعدم الأمان، فربما نستخدم نفوذنا للسيطرة على شخص آخر والهيمنة عليه. أو من الممكن أن نضع أمننا فى يدى شخص آخر من خلال المقارنة بينه وبيننا. سواء أكانت هذه العلاقة فى المنزل أم فى قاعة اجتماعات مجلس الإدارة أم فى حجرة الدراسة، لقد شعرنا جميعًا أو رأينا أناسًا يملؤهم النفوذ أو يفتقدون إلى الاستحسان أو يشعرون بالخوف الشديد.

جانب الطموحات: وحين تدفعنا طموحاتنا إلى السعى المستمر وراء الماديات والسيارات والبيوت وكسب السيطرة أو الافتقار إلى العلاقات الإنسانية، فمن الممكن أن تتسبب فى صعوبات... وكل هذا فى سبيل "الشعور" بالأمان.

دعونا لا ننسى أن هذا الاحتياج للشعور بالأمان هو غريزة بشرية أساسية، فهى فطرية وطبيعية. بعبارة أخرى، إننا لا نسعى وراء شىء ليس من المفترض أن نشعر بحاجتنا إليه، بل إننا نسعى وراء المزيد مما هو من المفترض الحصول عليه.

٣ الغريزة الجنسية

ليس على سبيل المصادفة أن تكون أكثر الأفلام المحفورة فى الذاكرة للممثلة الأمريكية "شارون ستون" هو فيلم بعنوان *Basic Instinct* (أو الغريزة الأساسية). إذ تُعد الغريزة الجنسية أكثر الدوافع الخاصة بالبشرية قوةً وتأثيرًا. وفى بحثنا لإشباع أعمق احتياجاتنا، نستخدم الجنس فى توطيد علاقتنا بشريك الحياة.

ولكن حين نسىء استخدام الجنس، حين نستخدمه بأنانية وبتهور واندفاع، فمن الممكن أن تكون هذه الغريزة الفطرية أكثر تدميرًا لكل من الآخرين ولنا أنفسنا. فإذا كان يملؤنا الطموح، فربما نستخدم الجنس لإثبات قوتنا (أو ضعفنا) أو جاذبيتنا. وعندما نشعر بالجرح أو الاستياء، فمن الممكن أن نستخدم الجنس للانتقام. وإن كان تقديرنا لذاتنا ليس فى حالة سليمة، فربما نستخدم الجنس لعقاب أنفسنا، وربما دون إدراك ذلك.

وفى غمرة سكرات ألم تلك الرغبة، تعمل عقولنا على مساعدتنا من خلال إنكار هذا السلوك المدمر أو اختلاق الأعذار له.

تأتى التعاسة حين يقوم المرء فى كل مرة بفرض غرائزه على الآخرين بحماقة.

"بيل ويلسن"

وهذا هو الدرس من كونك بشرًا، ولكنك على الأرجح تعرف الكثير عن ذلك بالفعل. إذن لماذا أخبرك به؟ لأنه بمجرد أن تفهم ماهية الغرائز البشرية الأساسية الخاصة بك والسبب وراء تحليك بها، ستكون قادرًا على إدراك ما يحدث لنا بنى البشر المساكين حين تتعرض هذه الاحتياجات البشرية الأساسية إلى الخطر أو التشويه. فإذا كانت غرائزك غير متوافقة مع ما هو فطرى وطبيعى (بمعنى أنك إن فقدت السيطرة، وأنك تريد المزيد عما ينبغى لك أو أنك تسىء توظيف غرائزك)، فحتمًا سيظهر ذلك جليًا فى تلك الجوانب الثلاثة:

ستشعر بالاستياء

ستصبح خائفًا

ستتسبب فى الأذى للآخرين أو لنفسك.

الاستياء	الخوف	الأذى والضرر
تنشأ مشاعر المرارة والغضب والسخط مما اقترفه الآخرون فى حقك.	مشاعر الحنق والقلق والجزع بشأن الماضى أو الحاضر أو المستقبل.	التصرفات التى تسببت فى جرح المشاعر وتسببت فى الألم بما فى ذلك الخسائر المالية بالنسبة للآخرين وبالنسبة لك.

سأستفيض فى مناقشة ذلك فى الفصل التالى، ولكن من المفيد لك أن تتفهم هذا الوصف المختصر وتعتاد عليه. إن هذه المشاعر تلعب دورًا كبيرًا فى إعاقتك عن الشعور بالإشباع والرضا. إن ما أود القيام به هو التحرك إلى الأمام لمساعدتك للتجرد من هذه المشاعر والقضاء عليها فى المهد قبل أن تواصل تدمير حياتك. بعبارة أخرى، نحن نريد أن نكشف عنها النقاب ونكتشفها ونتخلص منها.

تنبع كل مشكلاتنا من محاولاتنا لإشباع غرائزنا الأساسية التى فقدنا السيطرة عليها وذلك لأن هذه الغرائز مهددة بطريقة أو أخرى. وما من أحد يرغب فى أن يراه الآخرون معرضًا للخطر أو مستاءً أو خائفًا، ولذا فإن "الأنا" تتدخل وتأتى لإنقاذنا مثل الفارس فى درعه المتلألئة لحمايتنا من النظر حقًا إلى أدوارنا وتحمل المسئولية.

وشأن أعضائنا البيولوجية التى من الممكن أن تختل وظيفيًا، الأمر الذى يؤدى إلى سعينا لطلب المساعدة الطبية، ويحدث نفس الأمر بالنسبة لغرائزنا الأساسية. وحين يحدث ذلك، إلى من يمكننا اللجوء لإصلاحها؟ يمكنك أن تحاول بنفسك، ولكن الأمر يشبه محاولة إجراء عملية قلب مفتوح لنفسك، فلن

تقوم بها هكذا، أليس كذلك؟ (وحتى إن كنتَ أفضل جراح قلب فى بلدك!).
ومن الحماقة أن نحاول إصلاح أنفسنا بأنفسنا. إننا نحن نحاول إصلاح أنفسنا بأنفسنا طوال الوقت ولكن لا يمكننا القيام بذلك.

"الحماقة هى القيام بنفس الشىء مرارًا وتكرارًا وتوقع نتائج مختلفة".

"آينشتاين"

• الباعث خلف مشاعر عدم الأمان •

إن كنت قد أتممت إعداد القائمة الخاصة بأوجه العجز فى نهاية الخطوة الأولى، فإنك أخذت أول خطوة على الطريق. الآن نحن بحاجة إلى إلقاء نظرة على ما يدفعنا إلى الشعور بعدم الأمان وما يجعل حياتنا مختلة. وكلمة مختل تعنى باللغة الإنجليزية *Insanity* وهى مشتقة من الكلمة اللاتينية *Sanus* والتى تعنى "سليم ومعافى". هكذا، فإن الكلمة ليست بهذا السوء الذى تظنه حقًا، فهى مجرد تعنى أن ذهنك وبالتالى حياتك غير سليمة.

وكما سترى، فإن "الأنا" الخاصة بك تتحكم فى حياتك وفى علاقتك بالعالم الخارجى وبالناس من حولك. فجميعنا يحب الشعور بالارتباط، ولكن حين تعوقنا الأنا عن العالم من حولنا، فإننا نخلق المشاكل ونتصرف بخلل وجنون، أو على الأقل بطريقة غير سليمة.

• ما هى الأنا؟ •

تم وصف الأنا بأنها ردة فى تطور الإنسان. فهى منطقة من الوعى البشرى لم تتطور عن الغرائز الحيوانية الأساسية، أو ما يطلق عليه بعض الناس "المخ البدائى".

فقط اذهب إلى حديقة الحيوان وألق نظرة على قفص القرود لتشاهد الأنا أثناء عملها على الطبيعة. وإن دققت النظر، فسترى رابطًا بين سلوكها وسلوكك. النزاع على الحدود المكانية والسلوك الأنانى والعيش فى مجموعات والعبوس

والحاجة إلى الشعور بالهيبة والاعتبار والصراع من أجل السلطة. هل تلاحظ نفسك هناك، فى قفص القرود؟

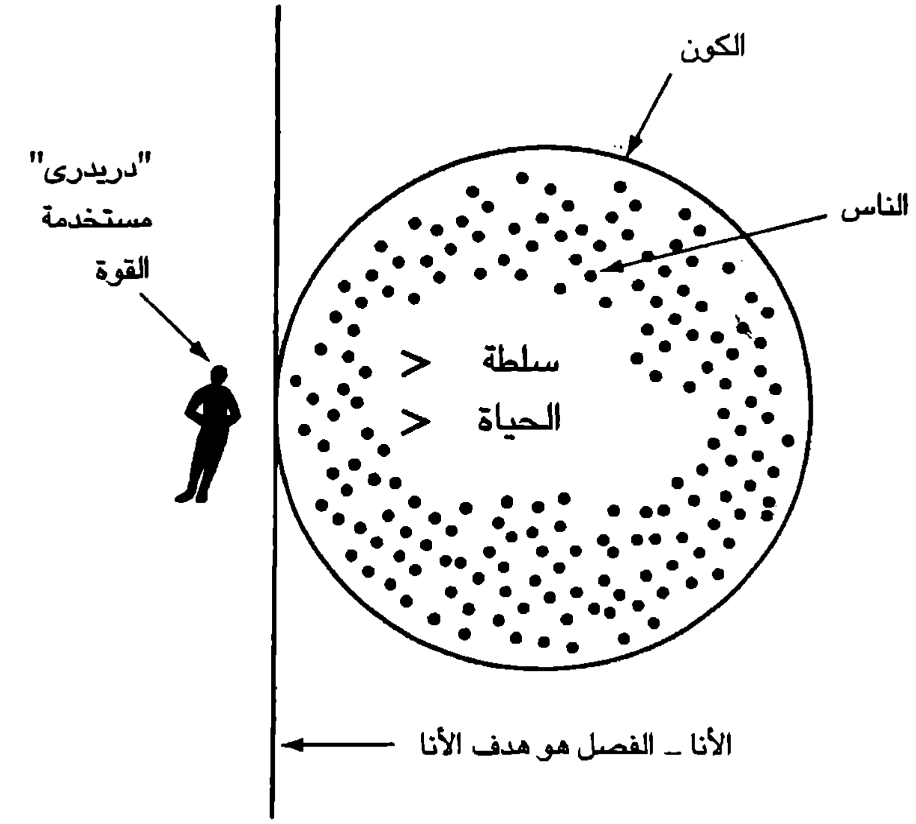
سلوك القرود	سلوك البشر
النزاع على الحدود المكانية	التسابق على الطرق
العيش فى مجموعات	"إنها صديقتى، وليست صديقتك".
سلوك التزاوج	سعى كل إنسان للعثور على زوجة أو زوج.
الشعور بالهيبة والاعتبار	"انظر إلى سيارتى المرسيدس".
السيطرة والهيمنة	الوصول إلى رئاسة شركتك.
اختطاف الموز	انتزاع ما يمكنك الحصول عليه من الحياة.

• أنت بمفردك فى غرفة مزدحمة •

من الطرق الأخرى للنظر إلى "الأنا" الخاصة بك هى القول بأنها تفصلك عن الآخرين وعما ينقصك فى الحياة.

هل سبق لك أن شعرت بالوحدة بينما أنت موجود وسط جمع من الناس؟ إنها الأنا التى تخبرك بأنك منعزل عن أى شخص آخر. إنها العقبة الوحيدة فى الطريق بينى وبينك، وبينك وبين السلطة التى من الممكن أن تساعدك على أن تصبح راضيًا.

وبصفة شخصية، عزلتنى الأنا الخاصة بى مع نفسى لمدة ٢٧ عامًا، فى نزاع مع الحياة وكل ما بها. وفى هذه اللحظة، بدا الأمر واقعيًا للغاية، لكنه لم يكن *كذلك*، حيث كنت ضحية للمقولة القديمة: "أنا أعانى من عقدة نقص"، وطوال الوقت كنت أقوم بمقارنة نفسى مع الآخرين، فى حين أن الحقيقة الواقعية كانت ولا تزال أننى لست أفضل أو أسوأ من أحد.



الأمـر بسيط: إذا كنا نريد أن نشعر بالإشباع والرضا ونستعيد السلامة العاطفية، فنحن فى حاجة إلى تجريد الأنا من سلطتها، وتلك الأنا التى نعلم أنها تحمى غرائزنا المعوجة، ومن ثم نستطيع إعادة التواصل مرة أخرى مع أنفسنا ومع العالم الخارجى.

إن المشكلة التى نظن بأننا نواجهها (المشكلة السطحية) هى مجرد فقط علامة على مشكلتنا الحقيقية، ألا وهى "المعيشة"، وبالنسبة لمشاكل المعيشة فنحن بحاجة إلى إجابة نابضة بالحياة. وليس هناك إجابة نابضة بالحياة ما لم نتخل عن أنانيتنا. *ولا يمكنك أن تتخلى عن أنانيتك لنفسك*.

فى بعض الأحيان يكون من السهل تبرير سلوكنا وتضليل أنفسنا، وخصوصًا حين يتعلق الأمر بحماية غرائزنا الأساسية.

ولا أستطيع أن ألخص الأمر بطريقة أفضل من "فيرجال كين"، مراسل هيئة الإذاعة البريطانية (*BBC*) الشهير، فى مذكراته بعنوان *All of These*

People (صفحة ٣٣٤)، وفيها يصف "كين" مشهدًا فى محكمة حيث تم استدعاؤه ليدلى بشهادته فى محاكمة العمدة الرواندي السابق الذى قام بتنظيم مذبحة قتل فيها ٢٠,٠٠٠ شخص خلال الإبادة الجماعية فى عام ١٩٩٤.

> وبصرف النظر عن اللحظة التى طلب منى فيها الإشارة إليه، بحركة مسرحية من "ريتشارد" (المحامى)، تحاشيت النظر إلى "جاكومبيتسى"، حيث إننى اكتفيت من النظر إليه. إذ تدفعنى ثقته هذه، سواء أكانت حقيقية أم متكلفة، إلى الجنون وتجعلنى خائفًا. ولا أعرف من أين يأتى بهذه الثقة. ولا يمكننى أن أفهم كيف يمكنك أن تقوم بما فعله وتبدو مطمئن النفس للغاية. إنه ليس مضطرب العقل أو كائنًا فى منأى عن المنطق أو الحكم الأخلاقى السليم. إنه، أو على الأقل كان يومًا ما، مدرس ذو رسالة ورجل سافر فى زيارات رسمية إلى الدول الأجنبية. وهذا أكثر جزء محير فى أعماله الوحشية، فهو ليس من جنس مختلف أو قادمًا من مصحة عقلية. إن "جاكومبيتسى" رجل يحب السلطة. إنه يمثل ما نصبحه جميعًا حين نرغب فى فرض السلطة على كل شىء. ووقعت جرائمه لأنه كان يعتقد أن أبناء شعب التوتسى بالجبهة الوطنية الرواندية كانوا سينتزعون تلك السلطة.
>
> وربما تتساءل قائلاً: "أليس هذا من قبيل التطرف أن تبيد الرجال والنساء والأطفال لأنك تريد أن تبقى عمدة إحدى البلديات المغمورة فى بلد مغمور؟".
>
> كلا، ليس حين تقوم الدولة بحل مثل هذه الموضوعات دومًا من خلال قتل الأقلية. ليس حين تنشأ فى وسط كل هذا العنف. وليس حين تأمر الدولة من أعلى مستوياتها بأعمال القتل وتحول دون أى تحقيق أو إدانة. وليس حين تعتبر تلك الأقلية كحشرات طفيلية. أنت تخاف منهم ولذا تقتلهم. وتجعل العالم بلا أعداء. لم يكن "جاكومبيتسى" مجنونًا، كان فقط يتبع منطق عصره ومكانه.

فما منطق عصرك ومكانك؟

وكما تعلم، مثل "جاكومبيتسى"، ولكن لحسن الحظ بتبعات مدمرة أقل، أننا نواصل السير بغير هدى، متقبلين نضالنا للبقاء وحماسنا البالغ للنجاح وشعورنا بالاستياء وقلة الوقت والندم على الماضى والخوف من المستقبل والسعى وراء السلطة والنفوذ.

كنت معتادة على انتقاد الآخرين والأماكن والأشياء حقًا. وأدرك الآن أن ذلك كان بسبب أننى كنت أريد بلا وعى تكوين شخصيتى بنفسى. كنت أحسد (وأخفى ذلك على أنه اهتمام) الناس الذين يعيشون ما اعتقدته حياة ناجحة. وهكذا كنت أجد نفسى أفكر فى أشياء مثل: "حسنًا، هذا جيد بالنسبة لها فوالدها ثرى بصورة لا يصدقها عقل"، أو "إنه حصل على الوظيفة فقط لأنه كان يعرف صاحب العمل"، أو "إنها جذابة ولكن ساقيها نحيلتان!". كنت أبحث دومًا عن العيوب فى الآخرين. كان يروق لى تدمير الآخرين لأن ذلك يجعلنى أشعر بأننى أفضل. ألا يحدث هذا معك؟ أأنت متأكد من ذلك حقًا؟

انظر إن كان بإمكانك أن تجد نفسك فى الأمثلة التالية:

أمثلة على استجابة الأنا فى المواقف اليومية

الموقف	استجابة الأنا
كانت "ديبى" تسير مع كلبها وقابلت مصادفة جارها الذى تثرثر معه عادةً. إلا أنه انصرف عنها لما شعر به من حرج بشأن الأخبار التى يعيدها ويكررها. وشعرت "ديبى" بالإساءة وغضبت، وهى تتحاشاه منذ ذلك الحين.	تحتاج "ديبى" إلى أن يحبها الآخرون وتشعر بالأمان بداخلها حين يعاملها كل شخص برقة. إن غريزتها الاجتماعية المهددة جعلتها تغضب من جارها لأنه بدا أنه ينبذها، فى حين أن لديه فى الحقيقة أسبابًا أخرى للانصراف.
قدم "بول"، الذى يعيش فى حى مزدحم، طلبًا للحصول على رخصة تخطيط لبناء ثلاثة منازل جديدة فى حديقة خلفية. وعلم أن جاره، "ديفيد"، اعترض على خطة البناء لأن الحى مكتظ بالفعل. ورد "بول" على ذلك بأن قام بتجريح جانب سيارة "ديفيد" باستخدام مفتاحه.	كان لـ"بول" حلم يراوده منذ زمن طويل بأن يشترى منزلاً بأسبانيا بهذا الدخل الإضافى. وكان اعتراض "ديفيد" بمثابة تهديد للأمان العاطفى والمادى بالنسبة لـ"بول". وعليه، كان على "بول" أن ينتقم.

"إيما" فتاة غير متزوجة وتعمل فى شركة صغيرة. وكانت تستمتع بكونها الشابة الجذابة الوحيدة فى الشركة، حتى جاءت "دونا". فـ"إيما" تكرهها سرًا.	تعتقد "إيما" أن "دونا"، وهى غير متزوجة أيضًا، بمثابة تهديد لعلاقاتها بالآخرين فى مكان العمل وتمثل هذه الزميلة الجديدة تهديدًا لطموحاتها العاطفية.
اتصلت "بات" بـ"جانيت" لتسألها إن كان من الممكن أن تشترك وابنها فى المعسكر. فقالت "جانيت" إنها ستعاود الاتصال بها، ولكنها نسيت نظرًا لجدول مواعيدها المشغول.	ونظرًا لأنها لم تتلق الاتصال الهاتفى من "جانيت"، ظنت "بات" أن "جانيت" وباقى الأمهات يعاملنها بازدراء، وكان هذا بمثابة تهديد لغريزة العلاقات الإنسانية.
خرج "مات" مع "شارون" واصطحبها إلى مطعمه المفضل. ولكن المطعم لم يرق لها وطلبت أن تغادر. وهكذا كان عليهما أن يمرا أمام المدير. كان "مات" شديد الغضب ولم يتحدث إليها على مدار باقى الليلة.	شعر "مات" بحاجته إلى إعداد ليلة رائعة لـ"شارون". وكان خروجه من المطعم بمثابة تهديد لكبريائه وتقديره لذاته والأمان العاطفى والطموحات على الصعيد العاطفى.
باع "ريتشارد" شركته، إلا أنه ظل ملتزمًا بالعمل مع الشركة كمستشار. وبدأ يشعر بالاستياء لأنه ليس هناك من بين موظفيه السابقين من يعاود الاتصال به أو يحترم نصيحته.	لم يعد "ريتشارد" رئيس الشركة، فتأثر كبرياؤه وتقديره لذاته وشعوره بالأمان العاطفى لأن إشباع تلك الغرائز كان مرتبطًا بمستوى سلطته ونفوذه.
أدلت "جولى"، زوجة "نيك"، بملاحظات ساخرة حول مواردهما المالية وعادات الإنفاق الخاصة به، ثم فى وقت متأخر من تلك الليلة قامت بمداعبته وملاطفته، إلا أنه لم يستجب إلى محاولاتها.	شعر "نيك" أن "جولى" فى حاجة إلى التأديب على إهانتها إياه (وتحديدًا الحط من تقديره لذاته).

هؤلاء أناس حقيقيون (بأسماء مختلفة) وبمشاعر واستجابات واقعية. يبدو أن البعض منهم له مبرراته، فى حين أن معظمهم كانوا يشعرون بالخوف من سلوكهم حين رأوه فى ضوء مختلف. وأدركوا أنهم عاجزون حيال غرائزهم وذواتهم.

إن الأمر يشبه ما يلى: تُعد أذهاننا بمثابة أجهزة كمبيوتر، وتمثل الأنا بمثابة فيروس على القرص الصلب. وإن لم نستطع أن نزيل الفيروس بأنفسنا، بغض النظر عن تكرار محاولتنا لإعادة تشغيل الكمبيوتر، فسنحتاج إلى أخذ جهاز الكمبيوتر إلى خبير لإزالة الفيروس.

ولا أعنى بهذا طبيبًا أو معالجًا نفسيًا.

• الجزء ٢: الحل •

إذن، ما هو الحل؟ كيف نمنع ذلك من الحدوث؟ إن قبلت بصحة فكرة أنك أحيانًا ما تتصرف أو يأتى رد فعلك بطريقة لا تساعدك حقًا على تحقيق هدفك المتمثل فى حياة سعيدة وناجحة ومرضية، فعلى الأرجح أنت تشعر بمزيد من الارتباك الآن. لكن من حسن الحظ أن الحل فى غاية البساطة.

لن أدور حول الأمر، وسأكون مباشرة: حتى تتحرر مما يعوقك عن أن تشعر بالإشباع، أنت بحاجة إلى أن تؤمن بوجود بقوة أكبر من ذاتك والتى من الممكن أن تساعدك. هذا هو الحل.

وأى شىء آخر هو هراء، فلن يفلح ولن يدوم وأضمن أنك ستعود إلى نفس الحماقة القديمة، حتى تصبح على استعداد لتؤمن بشىء (لا يهم ما هو) أعظم منك. ولن تفلح التأكيدات بالنسبة لك ولن يجعلك شريك الحياة الجديد أو مولود جديد أو وظيفة جديدة راضيًا، ما من شىء به تقوم بنفسك سيفلح.

ولكن دعنا نوضح شيئًا آخر مباشرة وبوضوح، عليك *ألا تفقد ثقتك بالله*. وعليك أن تتخلى عن فكرة أنك تحتفظ بكل الإجابات وابدأ فى التحلى بالانفتاح على فكرة الاستسلام بمشكلتك لقوة أعظم.

أحيانًا لا يكون هدف الحياة هو البحث عن الإجابات، ولكن المغزى منها هو الشعور بالراحة فى التعامل مع الأسئلة.

مصدر مجهول

إن فكرة التخلى عن مشكلتك ليست فكرة ثورية لأنك تقوم بشىء مشابه طوال الوقت وكل يوم فى حياتك. فى المواقف التى لا تفهم فيها ما يجرى أو التى تعلم بأن الإجابة ليست بداخلك، فإنك تلجأ إلى "خبير"، سواء أكان طبيبًا أم محاميًا أم مهندس تليفونات أم ميكانيكيًّا.

وبنفس الطريقة تمامًا، لقد اعترفت بأن هناك مناحى بحياتك لا تفهمها ولا يمكنك إصلاحها بصفة شخصية، إذن لماذا لا تستخدم نفس الأسلوب مع ذلك الأمر أو مع مشاكل الحياة الأخرى؟ سنلقى نظرة على ذلك فى دقيقة، ولكن الأكثر أهمية...

- لا يهم ما تعتقد به أو ما لا تعتقد به.
- لا تحتاج إلى "فهم البرنامج" فى الحال: إننى أتبع هذا البرنامج منذ ما يقرب ٢٠ عامًا ولا أزال فى حاجة إلى الفهم، ولكننى أعرف يقينًا أنه ينجح.
- كل ما تحتاج أن تقوم به الآن هو أن تحتفظ بذهن متفتح على احتمالات أن هناك أشياء خارج نطاق فهمك.

• ابدأ من حيث تقف •

نحن فى حاجة إلى البدء من حيث نحن فى هذه الرحلة. يمكننا أن نبدأ من أية نقطة: من نقطة الشك أو نقطة الإيمان، وليس عليك أن تتبع فلسفة بعينها أو مذهبًا روحيًّا معينًا. فبغض النظر عن ذلك، فإن هذا البرنامج سيؤتى ثماره. المهم أننا اكتسبنا إدراكًا جديدًا وكاملاً عن دورنا فى الحياة. رائع، أليس كذلك؟

وهذا يذكرنى بقصة زوجى، "بريان"، حين كان يتعلم القيادة فى إنجلترا، ففى منتصف الثلاثينات من عمره، انتقل "بريان" من الولايات المتحدة للعيش فى المملكة المتحدة. وعلى الرغم من أن "بريان" كان يحمل رخصة قيادة أمريكية سارية لمدة عشرين عامًا فى ذلك الوقت، فإنه واجه العديد من التحديات والإحباطات بشأن القيادة فى إنجلترا. أولاً، كان معتادًا على قيادة السيارات الأوتوماتيكية، فى حين أننا كنا نمتلك سيارة ذات ناقل حركة يدوى، وكان معتادًا على القيادة على الجهة اليمنى. وكانت الطرق فى إنجلترا أكثر ضيقًا منها فى الولايات المتحدة، وبدت السيارات المنتظرة فى كل مكان (جاعلة الطرق أكثر صعوبة)، كما كانت القواعد مختلفة تمامًا، والأدهى من ذلك فإن الجو كان ممطرًا أو جليديًا عادةً. وأخفق "بريان" فى اختبار القيادة البريطانى مرتين. كان عليه أن يعيد تعلم كل شىء، وكان فى حاجة إلى البدء من حيث هو، وأن يشعر أن هذا أمر طبيعى. وبالفعل اجتاز اختبار القيادة البريطانى فى محاولته الثالثة. تشبه القيادة بطريقة مختلفة العيش بطريقة مختلفة. ويمكنك بدء هذه الرحلة الشخصية من أى مكان تصادف الوجود فيه طالما أن لديك الاستعداد لتبدأ.

• الاستعداد هو المفتاح •

"هناك قاعدة تُعد بمثابة عائق فى سبيل كل المعلومات ودليل صامد ضد كل الحجج ولها نتيجة محتومة تتمثل فى جعل المرء فى حالة جهل دائم وهذه القاعدة هى التعالى على المعرفة قبل البحث عنها".

"هربرت سبنسر"، فيلسوف إنجليزى

يشبه الإيمان بقوى أعلى فتح باب يبدو مغلقًا وموصدًا بإحكام. وكل ما نحتاج إليه هو المفتاح، والذى يدعى الاستعداد. وبمجرد فتح الباب بالاستعداد، ينفتح الباب من تلقاء نفسه تقريبًا. وحتى إن لم تكن على استعداد، فلم لا تحاول أن تكون مستعدًا لذلك؟

لذا، من فضلك احتفظ بعقل متفتح وكن على استعداد لرؤية العالم بطريقة مختلفة. إن الذهن الذى يبحث عن إجابات للحياة يشبه الشخص الذى يبحث عن شىء ما فُقد منه باستخدام مشعل. فإن أمسكنا بالمشعل فى مكان واحد، فلن نجد ما نبحث عنه أبدًا. ولكن إذا قمنا بالطواف به لنبحث فى الزاوايا والشقوق المظلمة، فسنحقق تقدمًا.

ولكن دعنا نكن صادقين: بالنسبة للكثيرين منا، نشعر بالتشكك حيال فكرة تسليم المشكلات إلى "قوى أعلى". وقد تقول فى نفسك: *"ما الذى سأسلمه بالضبط ولمن أقوم بتسليمه والأهم من ذلك، ما الذى سيحدث بعد قيامى بذلك؟ هل سأكون ممسحة للعالم ليدوس عليها؟*

والآن، جاء دور تنقية الذهن: لا تأتى كل هذه الاحتجاجات من داخلك. فذلك الصوت المشكك قادم من الأنا الخاصة بك، والتى تحاول باستماتة إحكام السيطرة عليك؛ لأنك إذا استطعت الفكاك من قبضتها، فإن هذا يعنى أنه عليك أن تنظر إلى نفسك وتتقبل الأشياء التى تخصك مثل احتياجاتك وتحكمك وغرائزك وعيوبك، وهذا قد يكون مخجلاً. لذا دعنى أقل لك إن هذا ليس مخجلاً، بل إنه الطريقة الوحيدة لتحقيق أكثر أحلامك جموحًا.

وللأشخاص الذين يفضلون النظر للأمور بنظرة تحليلية، لنلق نظرة على الأمر من زاوية علمية.

• ماذا يقول العلم عن القوى الأعلى من أنفسنا؟ •
(أو "فيزياء الكم فى فقرتين تتصفان بالسهولة")

هناك نظام للكون. فى آخر خمسين عامًا، نظر العلماء إلى الكون بطريقة جديدة تمامًا. ووفقًا لنظريات علماء الفيزياء، فالكون عبارة عن مجال مغناطيسى، والذى تفوق قواه خيالنا. وكان من المعتقد على مر التاريخ بأن الكون فى حالة من الفوضى حيث يوجد مقدار كبير من البيانات الفارغة والاضطراب والفوضى. لكن بفضل علوم وتكنولوجيا الكمبيوتر أدرك العلماء أن هناك نمطًا أو "نظامًا" وراء كل شىء وأن الكون يتسم بالقوة ومن الممكن فهمه

والتنظيم. (على عكس أنا وأنت!) *ليس هناك مثيل "للواقع الموضوعى"*. وحتى القرن العشرين، كان كل شىء ظلننا أننا نعرفه يقوم على افتراضات علماء جالسين فى معاملهم يقومون باختبار صحة فرضياتهم! وكانت العديد من هذه الأبحاث تقوم على مبدأ السببية: "هذا يتسبب فى ذلك". وجاء "أينشتاين" و"هايزنبرج" وصداقتهما الحميمة. وقد أظهرا لنا أن أثناء إجراء العالم لتجارب معينة، *فإن القيام بالملاحظة فى حد ذاته يغير من النتائج*. وإذا كان هذا يثير شهيتك، فستروق لك "تجربة الشق المزدوج"! وفيها يرى أحد العلماء حقيقة مختلفة عن عالم آخر، أما فى عالم فيزياء الكم فيرى بعض العلماء أن وجود المراقبين الواعين، الممثلين فى أنفسنا، هو ما يجعل للكون وجودًا. وإذا سلمنا بصحة ذلك، إذن فسيكون الكون موجودًا فقط من خلال ما نلاحظه. حسنًا، إن رأسى يؤلمنى وأظن أن رأسك يؤلمك أيضًا - ومن المفهوم أسباب عدم شعورك بالرغبة فى التعمق فى هذا الموضوع، ولكن يكفى القول إن العلم الآن يثبت ما روجته بعض المذاهب الفلسفية على مدار قرون: *إن كل امرئ يضع أساسًا لملاحظاته وحقائقه من منطلق إدراكه للحقيقة*.

• ما علاقة هذا بالقوى الأعلى؟ •

هذا يعنى أن ما تلاحظه فى الحياة ليس موضوعيًا (أو ما تظن أنه "الحقيقة" أو من الممكن إثباته)، بل الأمر برمته يخضع للتجربة الشخصية. بعبارة أخرى، يأخذ ذهنك كل المعلومات التى تدخل إلى رأسك ويعالجها حتى تتمكن من استساغتها. خذ هذا الكتاب الذى بين يديك مثالاً، فهو يبدو كمادة صلبة، ولكنه فى الحقيقة مكون من ذرات صغيرة، تتحرك إلى ما لا نهاية. وبنفس المنطق، فإن تاريخ حياتك، المخزون فى ذهنك، يؤثر على كيفية إدراكك ورد فعلك على كل شىء تقوم به. الآن افترض ذلك: ماذا لو أن هناك شيئًا يفوق مستوى فهمك المعتاد، قوى خفية، قد تساعدك؟

هنا تنغلق أبواب الذهن حين نقول: "إن لم أستطع فهم شىء، فمن غير الممكن أن يكون حقيقيًا".

حسنًا، ماذا لو سلمت، فقط لبرهة من الوقت، باحتمال أنك لا تفهم كل شىء أو أن *الأشياء من الممكن أن تتغير فقط حتى إن لم تكن تؤمن بهذا*. وإن كنت تريد المزيد من الأمثلة "الراسخة" على قوة الفكر، إذن إليك القليل منها لتبدأ من عندها.

ماذا عن رجل واحد أسقط إمبراطورية عالمية بأكملها؟ حيث هزم "المهاتما غاندى" الإمبراطورية الإنجليزية من خلال الثقة بكل بساطة والتصريح بأن الأمة الهندية يجب أن تكون حرة، ثم قام بصورة سلمية بحشد قارة بأكملها.

وماذا عن التكنولوجيا؟ لقد استهزئ بالأخوين "رايت" فى الولايات المتحدة لاعتقادهما فى إمكانية ابتكار ماكينة تطير. ولكن نتيجة للإصرار والتركيز، قاما بتنفيذ الفكرة بالفعل. وفى أقل من سبعين عامًا، سار الإنسان على سطح القمر.

ألق نظرة حسنة على الطبيعة، كم هى جميلة ورائعة. فهل سبق لك أن نظرت إلى شىء من قبل وانتابك شعور بالبهجة والإثارة لدرجة أنك فقدت الكلمات التى تعبر عن كماله بصفة مؤقتة؟

وإذا كنت تواجه صعوبة بالنسبة لهذه الخطوة، فقط تذكر آخر مرة انتابك شعور "بالقهر" واستغل ذلك كخطوة أولى فى الاعتقاد بأن هناك شيئًا ما أكثر قوة منك، وحتى إن لم تعرف ما هو وكيف يعمل.

• الأمر واضح للعيان كما ينبغى • ثمة قوى أعلى تحكم العمل

أود منك أن تحاول تذكر ما مضى من حياتك، وأن تطرح جانبًا تلك النبرة، فلن نلعب دور الضحية بعد الآن (لقد قمنا بذلك لمدة طويلة بما يكفى) وفكر فى الأحداث الكبرى فى حياتك. وإن كان هذا فى غاية الصعوبة، حاول تذكر آخر خمس سنوات، ودون كل الأحداث المهمة، الطيب منها والسيئ، من الأقدم إلى الأحدث. كن حريصًا على وجه الخصوص على التركيز على نقاط التحول فى

حياتك مثل وظيفة جديدة أو بداية الدراسة الجامعية أو بداية علاقات إنسانية مهمة أو نهايتها وهكذا.

التاريخ	حدث في الحياة	نتيجة الحدث
يونيو ٢٠٠٥	قابلت "توم"	ألهمني بالتقدم إلى الجامعة
نوفمبر ٢٠٠٥	كرهت المقرر التعليمي الذي أدرسه لذا تحولت إلى مجال الطعام والتغذية.	قابلت "جين"، والتي قدمتني إلى شريك أعمالي الحالي

والآن انظر إلى النموذج: حاول أن تتذكر، ربما لم تفكر في ذلك من قبل، ولكن الآن يمكنك أن تدرك كيف أن أحداثًا متفرقة من حياتك حتى اليوم أتت بك إلى هذه النقطة. فإن لم تستطع إدراك ذلك الآن، فعلى الأقل اقبل بأن أيًا كان ما حدث في الماضي، فهو ما أتى بك إلى حيث وقعت يداك على هذا الكتاب!

وهناك أمر آخر قد يظهر ألا وهو أنك لم تكن تمسك بزمام الأمور كليةً خلال كل تلك الأحداث في الحياة، حيث وقعت بعض الأشياء بسبب أحداث لم يكن لك السيطرة عليها تمامًا (لقد مررنا جميعًا بلحظات في حياتنا فقدنا فيها زمام الأمور).

ربما يظن الكثير ممن يقرءون ذلك ويستكملون التمرين أنهم ليسوا سعداء أو يشعرون بالإشباع والرضا، ولكن الحقيقة الواقعية هى أنك لا تعرف ما سيجعلك تشعر بالإشباع، أنت تظن فقط أنك تعرف. يمكنك أن تحلم بسيارة جديدة أو وظيفة جديدة أو علاقة إنسانية جديدة، لكنك لن تكون بالضرورة سعيدًا بذلك. فإن كنت تريد أن تحقق الإشباع على المستوى الشخصى، إذن أنت فى حاجة إلى "التخلى" عن فكرة أنك تعرف كيف يبدو الأمر، فمن المستحيل أن تعرف ماذا سيحدث غدًا أو فى الأسبوع التالى أو فى السنة التالية. وإن حصلت على ما تريد فى الوقت الحالى، فربما تندم عليه مع مرور الزمن.

وهذا صحيح بالنسبة لتحديد الأهداف، الأمر الذى أصبح رائجًا بصورة هائلة فى السنوات الأخيرة. فى الوقت الحالى، أنا موافقة تمامًا على تحديد الأهداف لأنها تجعلنى أركز على ما أظن أننى أريد تحقيقه، ولكننى أقول ذلك مع التحذير. إن تحديد الأهداف أمر حسن طالما يمكنك التعامل مع كل احتمالات الموضوع. وهكذا، قد يكون هدفك الحصول على زيادة كبيرة فى الراتب بحلول نهاية العالم، وإن حصلت على الزيادة ستكون سعيدًا. لكن ماذا إن لم تحظ بها؟ لذا، ربما من الأفضل أن تحدد لنفسك هدفًا أساسيًا يتمثل فى القبول: القبول بالنتائج سواء أكانت ناجحة أم لا. وكما تقول الحكمة القديمة:

امنحنى السكينة

لقبول الأشياء التى لا أستطيع تغييرها

وامنحنى الشجاعة لتغيير الأشياء التى أستطيع تغييرها

وامنحنى الحكمة لأعرف الفرق بينهما.

حسنًا، إننى أمسك بمفاتيح الاستعداد، إذن ماذا أفعل بالأنا الخاصة بى؟

سؤال جيد. أولاً، تعلم أن تحب ذلك الشخص البائس الذى أنت عليه وتقبل أنه بداخلك.

بالإضافة إلى ذلك، حاول أن تتخلى عن أية فكرة بشأن انتزاع الأنا؛ لأنها لا تزال مستمرة فى التحكم فيك منذ ولادتك. ولا يمكنك أن تمارس القوة عليها، بل ستحتاج إلى قوة أعظم من نفسك لتتحرر من سيطرتها.

• الخطوة الأولى ... •

اختر قوتك الأعلى

هذا صحيح... عليك أن تختار القوى الخاصة بك. اختر مصدرًا تستمد منه القوة الروحية والطاقة. من الممكن أن تكون فكرة القوى الأعلى جديدة عليك تمامًا، لذا خذ بعض الوقت للتدبر فيها.

الجأ إلى مكان مريح أو اخرج فى تمشية لطيفة أثناء قيامك بذلك. الآن، فكر فيما ترغب أن تكون عليه القوى الأعلى وما الخصائل التى تتميز بها. وحرر نفسك من أية أفكار لأحكام صارمة وفكر فقط فى الخصائل الحميدة. على سبيل المثال، قد تتمثل القوى الأعلى الخاصة بك فى التسامح أو الصبر أو الحب أو الإحسان أو البهجة. يجد بعض الناس أن تخيل صورة جميلة ساعد على ذلك، سواء أكانت صورة جبال أو أشجار أو أى شىء. ويمكنك أن تطلق على القوى الأعلى الخاصة بك أى شىء يروق لك أو لا شىء على الإطلاق. اختر ما يناسبك.

• الخطوة التالية ... •

خذ قرارًا بترك الأنا الخاصة بك للقوى الأعلى

هنا علينا التوقف عن لعب دور المسيطرين فى الحياة. علينا أن نتقبل بأننا لم نعد المسيطرين، وأن نقرر التخلى عن السيطرة على حياتنا.

حسنًا، ولكن ماذا عن الإرادة الحرة؟ هل أقوم بالتخلى عن الأمر برمته والتوقف عن الاعتقاد بأننى يمكننى خلق مستقبلى الناجح، أليس ذلك يتعارض مع كل مبادئ بذل الجهد الشخصى ومبادئ النجاح؟ ليس تمامًا، من الممكن أن تسير إرادتك الحرة بالتوافق مع هذه القوى أو من الممكن أن تتصرف بعيدًا عنها لتتجه ناحية الأنا الخاصة بك. وحين تتجه إلى الأنا الخاصة بك، تتحول حياتك إلى صراع كما اكتشفت من قبل.

لا ترتكب الأخطاء، من الممكن أن تكون هذه الخطوة هائلة، خاصةً إذا كنت شخصًا مثلى يحب تولى زمام الأمور. لقد كنت أتساءل متعجبةً ماذا سيتبقى لى لو أننى تخليت عن إرادتى. هل سأكون نفس الشخص؟ هل سأجبر على فعل أشياء لا أرغبها؟ إليك ما حدث بالفعل بعد أن تخليت عن التحكم فى زمام الأمور:

- شعرت بأننى على قيد الحياة لأول مرة فى حياتى وأدركت أننى أتمتع بقوة جديدة نابعة من الهزيمة التامة.
- اكتسبت الشجاعة لتأسيس شركة دون سابق خبرة أو أى مساعدة مالية.
- تعلمت أن أصبح قائدًا جديرًا باحترام الآخرين.
- تحليت بالقدرة على التعامل مع الفواجع والإخفاقات الشخصية مع الحفاظ على الهدوء النسبى.

كما يعرف أى شخص قابلنى، وأتمنى أن أقابلك يومًا ما، أننى لست ممسحة يدوس عليها الآخرون.

وبالعودة إلى عام ١٩٩١، كان علىَّ أن أثق بأن هذه العملية ستؤتى ثمارها. والآن، إننى أتمتع بثمارها بالفعل. إن الأمر يشبه الموقف التالى: إن سيارتك فى حال سيئة. منذ ستة أشهر مضت اصطحبت نفس السيارة إلى مرآب إصلاح السيارات المحلى، إلا أنهم خدعوك. إذن أنت لا تثق بهم. ولهذا، تسأل صديقًا لك عن مرآب جيد لإصلاح السيارات وعن إمكانية ترشيح واحد لك. فأنت تثق بصديقك وتثق فى حكمه، فأى شىء سيكون أفضل من مرآب إصلاح السيارات

الذى خُدعت فيه من قبل. هكذا، تصطحب السيارة إلى ذلك المرآب ويؤدون عملاً رائعًا: قيمة جيدة وخدمة جيدة وتبدو سيارتك المستنزفة على خير ما يرام. الآن، أنت لديك الدليل بأن هذا المرآب يمكنه إصلاح سيارتك وحين تتعطل سيارتك مرة أخرى، ستذهب إلى نفس المرآب مرة أخرى، بلا سؤال.

أغلق عينيك وتأمل مليًّا فى تلك القصة الصغيرة.

هذا ما تحتاج إلى الشعور به حين تأخذ قرارًا بالثقة فى شىء آخر سواك. وكأن الأمر أشبه بتوقيع عقد بشأن سعادتك الشخصية. وستكون هذه الوثيقة محكمة للغاية بقدر ما قد يصوغها محام خبير. ودورك فى الصفقة هو اتباع الاقتراحات والثقة بأن النتائج ستكون أفضل مما تأمل فيه.

• جرب هذا •

من الممكن أن نأخذ خطوتنا الأولى فى القيام بذلك الأمر من خلال اختيار فترة قصيرة من الوقت أثناء اليوم، أو كما يقترح دكتور "ديفيد هوكينز"، من خلال التخلى عن "موقفنا الثابت" فى كل لحظة تدعو إلى ذلك. وهذا يعنى أن فى كل دقيقة يحدث فيها شىء، نتخلى نحن عن اتخاذ موقف بشأنه. ولذا *عندما يحدث شىء أو يقول شخص شيئًا ما، نأخذ نحن القرار بعدم اتخاذ موقف بشأن ذلك الأمر، ولكن ندعه يحدث فحسب.* جرب هذا وانظر كيف يبدو الشعور به.

وأيًّا ما كانت الطريقة التى تناسبك، فإنك فى حاجة إلى التوصل إلى الاعتقاد والقبول بأنك لا تمسك بزمام الأمور. فأنت لست مركز الكون؛ ولكن ثمة قوى أعظم منك. صدقنى: حين تصل إلى تلك المرحلة، سيكون كل شىء على استعداد للتحسن كثيرًا! لن تشعر بالوحدة ولن تشعر بالحاجة إلى إثبات أى شىء لأى شخص.

إننى أدرك أن هذا قد لا يكون منطقيًّا بالنسبة لك الآن، ولكن ثق بى أنه سيكون كذلك. تذكر أن هذا برنامج عملى تجريبى؛ وليس برنامجًا فلسفيًّا. إننا نرى قيمة هذه الخطوات فقط بعد أن نجربها.

وستأتى القوى التى تساعدك على أن تصبح راضيًا من خلال الشروع فى تنفيذ الخطوات الثلاث القادمة (أو الثلاثة فصول القادمة). يجب أن يكون مجمل هدفنا، فى الوقت الحالى بعد قطع هذا الشوط، هو كشف والتخلص من عيوب الشخصية الخاصة بنا (أو ما يعرف بالأنا) التى يسببها سوء توجيه الغرائز الأساسية. إذا قررت السعى لإزالة ما يتسبب فى شعورك بالقلق وسرعة الغضب والسخط والاستياء، فما من شىء سيجلب لك التغيير الذى تريده فى حياتك سوى العمل الصادق على هذا الأمر.

أحيانًا حين نصل إلى هذه المرحلة، نكون أشبه بمتسلقى الجبال. تخيل أنك متسلق قليل الخبرة وتواجه مأزقًا على منحدر شاهق الارتفاع. هكذا، تتدلى من نهاية الحبل معلقًا فى الهواء على ارتفاع مئات الأقدام، وليس هناك سبيل إلى التقدم إلى أعلى، فالموت محقق لا ريب. أيجب عليك أن تتدلى من هناك أم يجب عليك الاستسلام؟ قد يقول معظم الناس إنه من الشجاعة الاستمرار فى القتال، إلا أن "ستان فان هوفت" يقترح فى كتاب له بعنوان *Death and Subjectivity* (صفحة ١٩٧) أن التمسك بشىء ما لا يؤتى ثماره أشبه بالمحاولات العقيمة للسيطرة على حياتنا:

> **إن جهل المرء هو ما يجعله يبحث بداخله عن المصدر الوحيد لمعنى الحياة. ولذا، إننى أفضل وجود شكل من الذاتية التى يعترف من خلالها الإنسان بالاعتماد على العالم الخارجي وعلى الأخرين. وهذا الشكل من الذاتية لا يعتمد على تأكيد الذات لاكتساب معنى له، بل إنه شكل من أشكال الذاتية التى تعترف بمكانها فى نطاق حقائق أكبر مثل المجتمع وعالم الطبيعة. إنه جزء من عملية أكبر ويجب أن تصبح، عند اقتضاء الحاجة، جزءًا من تلك العمليات أيضًا. ولن تكون فضائلها وتفردها لعنة عليها. إن مثل هذه الذاتية تشعر بالاطمئنان إزاء القدر والتسليم به وإزاء الموت أيضًا. ومثل تلك الذاتية من الممكن أن تتخلى عن السيطرة على زمام الأمور.**

والآن الاختيار لك: من الممكن أن تستمر فى القيام بما تفعل به متوقعًا نتائج مختلفة، أو من الممكن أن تجرب طريقة جديدة للقيام بشىء ما. بل والأفضل

من هذا وذاك هو أن تحاول، ولو اليوم فقط، القبول بأن الكون يتحكم فى ظروف حياتك التى تعيش فى ظلها. إن العالم يمهد لك الطريق فى اللحظة التالية، ومهمتك هى المشاركة لا أكثر.

• خطاب إلى العالم •

لقد وجدت أن هذه التقنية تناسب كثيرًا بعض الناس. لقد قمت باختيار القوى الأعلى على المستوى الشخصى، والآن عبر عما تشعر به وما الذى جعلك تثق بشىء ما أعظم منك، بالإضافة إلى ذلك، ما الذى جعلك تتخذ قرارًا بتسليم الأنا/تشبثك بالرأى إلى "تلك القوى" وما الذى تأمل فيه. ما من أحد يحتاج إلى الاطلاع على ذلك الخطاب أو أن يعرف عنه سواك أنت والقوى الأعلى الخاصة بك. جرب ذلك، إنه بداية عظيمة.

عزيزى ____________________

____

____

____

____

____

____

____

الخطوة باختصار

- تنبع مشاكلك برمتها من محاولة إشباع غرائزك الأساسية التى تحميها الأنا الخاصة بك.
- لا يمكنك إصلاح نفسك بنفسك.
- الاستعداد هو مفتاح اكتساب الثقة فى قوى أعظم من نفسك.

٣

الخطوة الثالثة

الجرد

...

وستكون معرفتك بما هو حقيقى هى السبيل إلى تحررك.

حكمة قديمة

الآن وقد فهمنا ماهية مشكلتنا، وبما أننا مستعدون لاتخاذ قرار بشأن تجربة حل جديد، فلقد حان الوقت لاتخاذ سلسلة من الإجراءات التى تساعدنا على الوصول إلى الحل.

إن الجزء الأول من هذه الخطوة هو تحليل مقدار مساهمة تفكيرنا فى مشكلتنا. نحن نطلق على هذا الجرد. ومن هنا يبدأ العمل الحقيقى لهذا البرنامج، أما بالنسبة للبعض منا، قد تكون هذه هى أول مرة نلقى فيها نظرة صادقة على أنفسنا وكيف تعمل أذهاننا، إن الأمر رائع ويمثل تحديًا وإثارة، ولكنه غريب فى البداية.

• • •

تعد هذه الخطوة أحد أكثر التمارين النافعة المحررة والتى يمكنك القيام به بنفسك، على الإطلاق. فإذا قمت بها بصدق وبثبات:

- ستحرر نفسك من السخط والخوف اللذين أصبحت معتادًا على العيش معهما.
- ستحرر نفسك من الشعور بأنك ضحية؛ لأنك صرت قادرًا على رؤية حقيقة ذاتك.
- ستفهم السبب وراء تصرفك بالطريقة التى أنت عليها وشعورك بما أنت عليه من مشاعر.
- ستساعدك على مواجهة العالم الخارجى.
- ستبدأ فى التمتع بشعور بالطمأنينة والشجاعة.

وربما لأول مرة فى حياتك ستساعدك هذه الخطوة على الشعور بالسعادة والفرح والحرية، إذا قمت بها بصدق. إنها ببساطة خطوة رائعة بحق. وعلى المستوى الشخصى، هذا هو التصرف الذى وضعنى على طريق النجاح الحقيقى؛ لأنه ساعدنى على التخلص من مخاوفى والشعور بالاستياء وساعدنى على معرفة من أكون.

• لماذا تعد هذه الخطوة مصيرية؟ •

حتى الآن، يُعد هذا الكتاب بمثابة إعداد ذهنى بالنسبة لك لاتخاذ الفعل. ولقد لاحظنا أنك تعيش حياتك فى ظل حالة من سوء توجيه الغرائز التى تحميها الأنا، والأنا لا تحب النظر إلى هذه العيوب. لماذا؟ لأن ذلك فى غاية الألم أو الإحراج. ولا يمكنك الاعتراف بها حتى لنفسك. وهذه ليست نظرة سريعة فى المرآة؛ بل هى أشعة رئين مغناطيسى لشخصيتك، إذا ما قمت بها كما ينبغى.

لكن ماذا لو لم تأخذ هذه الخطوة؟ فى عالم رابطة مكافحة إدمان الكحوليات، فإن مدمنى الشراب الذين لا يتخذون هذه الخطوة كثيرًا ما يعودون إلى إدمان الشراب (ثم يدعون أن برنامج رابطة مكافحة إدمان الكحوليات لا يؤتى ثماره!) لأن معاودة الشراب هى الطريقة الوحيدة التى تمكنهم من التعامل مع هواجسهم وانفعالاتهم الشخصية. ربما لا تكون حالاتك على نفس الدرجة من المبالغة، إلا *أنك لن تحقق أية نتائج إيجابية دائمة دون إتمام هذه الخطوة بصدق وبشجاعة*.

افعل ذلك فحسب!

ضع حدًّا للأفكار التى تمليها الأنا عليك والتزم بالقيام بهذا التمرين. لقد خضت التجربة وأعرف رأيك حيال الأمر أو سواء أكنت تؤمن بأن ذلك سينجح أم لا. إن ما يهم هنا حقًّا هو أن تتبع التعليمات وتكمل الخطوة بصدق وبأفضل ما تستطيع.

• قائمة الجرد الشخصية •

دوّن على الورق

إن الطريقة السريعة والسهلة التى تمكنك من التعامل مع مشاعر السخط والاستياء والمخاوف والأضرار التى تقع عليك وعلى الآخرين هى تسجيلها ثم محاولة رؤية دورك فى الموضوع. وإن كنت تريد نتائج دائمة، فمن الأفضل أن

تحللها كما ينبغى. ويعنى التحليل عمومًا التسجيل والتمحيص من أجل الوصول للحقيقة. لذا، إن كنت جادًا بشأن التغيير الشخصى، فإننى أحثك على إتمام التدريب الموجود فى هذا الفصل.

وسنبدأ بتحليل كيفية عمل أذهاننا وذلك من خلال *أربع قوائم جرد شخصية* مكتوبة. وسيساعدك ذلك على جمع الحقائق عن نفسك، مما يتيح لك العمل خلال باقى البرنامج.

وسنلقى نظرة على:

مشاعر السخط والاستياء ـ الأشخاص أو الأماكن التى تظن أنها أضرتك بطريقة ما، مما يسبب لك الشعور بالمرارة.

المخاوف ـ ما الذى تخاف منه أو تقلق عليه فى الماضى أو الحاضر أو المستقبل.

السلوك المتعلق بالغرائز ـ كيف قد تسىء استغلال هذه الغرائز الأساسية.

الأضرار التى تسببت فيها للآخرين - التصرفات التى قمت بها وربما أضرت بالآخرين، بمن فيهم نفسك.

إننى أقول "مكتوبة" لأنه يجب عليك تدوينها على الورق لتنظر إليها بموضوعية. إن الكتابة هى التى تجعلك تتحرر من أفكارك القديمة. وإذا بقيت هذه المعلومات فى رأسك، فإن الأنا الخاصة بك ستبذل قصارى جهدها لتغيرها، مبررة تفكيرك القديم وفى النهاية تنسيك ما قد تعلمته. ولهذا السبب عليك أن تكتب ذلك.

وبهدف مساعدتنا على القيام بذلك، سنستخدم بعض النماذج العملية التى كتبها المعلم الروحى "جوماكوانى"، مما يجعل الأمر سهلاً. وبعد قراءتك لهذا الفصل يمكنك أن تحمل وتطبع هذه الوثائق من على الموقع thepersonalrevolution.net. أو يمكنك أن تستكملها على شبكة الإنترنت وتحتفظ بها فى مكان شخصى بعيد عن الأنظار.

• مشروع تأثيث حياتك •

على وجه العموم، هناك نوعان من الناس حين يتعلق الأمر باتباع التعليمات:

١ أولئك الذين يتبعونها بدقة خطوة بخطوة. أنت تعرف هذا النوع من الناس الذين يخرجون كل شىء من داخل صندوق الأثاث ويحصون المسامير القلاووظ والمفاتيح الإنجليزية ويتبعون الخطوات المرقمة.

٢ وأولئك الذين يتذمرون حين يرون الرسومات البيانية الخاصة بتركيبات الأثاث ومجموعة من المسامير القلاووظ. وهكذا يبدءون فى تركيب الأشياء مع توجيه القليل من الاعتبار للتعليمات، أولئك الذين يتساءلون بحيرة بعدئذٍ عن سبب تركيب طاولة ذات ثلاث أرجل فقط!

إننا نتحدث هنا عن شىء أكثر أهمية من مجرد تركيب الأثاث، نحن نتحدث عن حياتك، لذا كن دقيقًا فى اتباع التعليمات ولو لمرة واحدة. إذا استغرقت الوقت وبذلت المجهود من أجل اتباع هذه التعليمات بدقة، فستكون النتائج النهائية بالنسبة لك ذات فاعلية وتأثير أكبر.

• قائمة الجرد الخاصة بى •

افترض أن عقلك عبارة عن شركة وأنه ليس لديك أدنى فكرة عما عليك بيعه أو ما تحتاج إليه؟ وبالتالى، لن تكون قادرًا على تلبية احتياجات عملائك. وقد يكون لديك العديد من الأشياء التى لا تستطيع بيعها وتأخذ حيزًا من الأرفف. لعلك تعلن عن إفلاسك قريبًا، أليس كذلك؟ حسنًا، أنت على وشك عمل جرد لعقلك لتمنع نفسك من الاتجاه نحو الإفلاس العاطفى.

ما الذى تفكر فيه اليوم؟

من هم الذين يحتلون مكانة لا لزوم لها بعقلك؟

ما الذى تستغنى عنه؟

من الذى يفسد عليك حياتك؟

والأكثر أهمية: *ما الشيء الفاسد الذى لا يمكن بيعه ويحتل حيزًا بداخل عقلك؟*

الإجابة: غرائزك الأساسية الخارجة على سيطرتك، والتى أصبحت عيويًا فى الشخصية بسبب الأنا الخاصة بك .

• مخزوننا •

دعنا نلق نظرة مرة أخرى على هذه الغرائز ونلاحظ ما الخطأ الذى حدث وجعلنا نشعر بالضيق والقلق وسرعة الغضب والسخط والاستياء. وباعتبارها شيئًا طبيعيًا تمامًا، فإنه يمكننا فهم أن هذه الغرائز تخدم هدفًا نبيلًا. إنها تشكل الصيغة الانفعالية والنفسية من التكوين البشرى وهى ضرورية لبقائنا كأفراد وأجناس. على سبيل المثال، إن الخوف على المستوى الصحى يجعلنا نواظب على الفحص؛ ومن دون الخوف قد نعيش حياتنا بإهمال ونلقى بأنفسنا فى التهلكة. إن الغضب، عند مستوى متزن، جيد. حيث إنه من الممكن أن يقودنا إلى وضع حدود مع الآخرين بشأن ما هو مقبول بالنسبة لنا.

لكننا نعلم، كما قرأنا فى الخطوة الثانية، أن هذه الغرائز من الممكن أن تصبح مشوهة بداخلنا جميعًا تقريبًا، وخصوصًا حين نحاول فرض إرادتنا على الآخرين. وكلما صارت غرائزنا مشوهة أكثر، أصبحنا أكثر تعاسة.

يصف "بيل ويلسون"، مصمم برنامج الاثنتى عشرة خطوة،حالة البشرية جيدًا فى كتاب بعنوان *Alcoholics Anonymous* . اقرأ ما يلى مرتين بذهن صادق ومتفتح:

> **أول المتطلبات هى أن نقتنع بأن الحياة القائمة على إرادتنا الذاتية وحسب، ليس من الممكن أن تحقق النجاح. وعلى هذا الأساس، فنحن دومًا فى حالة صدام مع شيء ما أو شخص ما، على الرغم من اتصاف دوافعنا بالخير والصلاح. هكذا، يحاول معظم الناس العيش بالدفع الذاتى. وفى هذا الأمر، يشبه كل فرد منا الممثل الذى يريد أن يقوم بتقديم عرض كامل بمفرده. ولذا، يحاول دائمًا أن ينظم الإضاءة والاستعراض والمشاهد وباقى الممثلين بطريقته الخاصة. فإن بقيت ترتيباته كما**

هى فحسب وإن قام الأفراد فقط بما تمنى هو، سيكون العرض عظيمًا وسيسعد الجميع وستكون الدنيا رائعة. وفى محاولته للقيام بهذه الترتيبات، قد يتصرف ممثلنا فى بعض الأحيان بطريقة تنم عن الذوق إلى حد بعيد. إذ ربما يتسم بالود ومراعاة مشاعر الآخرين والصبر والسخاء وكذلك بالتواضع والتضحية فى سبيل الآخرين. ومن ناحية أخرى، قد يكون حقيرًا وأنانيًا وخادعًا. فهو، كمعظم البشر، يتمتع بخصال متنوعة.

ماذا يحدث عادةً؟ الإجابة هى أن العرض لا يخرج فى صورة طيبة. ويبدأ فى الاعتقاد بأن الدنيا لا توافيه حقه، ويقرر أن يبذل جهدًا أكثر. فيصبح، فى الموقف التالى، أكثر إلحاحًا فى طلباته أو أكثر كرمًا ولطفًا كما قد يكون الحال. وعلى الرغم من ذلك لا يزال العرض لا يروق له. وربما يعترف بأنه مخطئ إلى حد ما، إلا أنه متأكد من أن المزيد من اللوم يقع على عاتق الآخرين. وهكذا، يصبح غاضبًا وناقمًا ومشفقًا على نفسه. فما مشكلته الأساسية؟ ألم يكن أنانيًا، حتى إن حاول أن يتصف بالود؟ ألم يكن ضحية خداع فكرة إمكانية انتزاع الرضا والسعادة من هذا العالم فقط إن تدبر الأمر جيدًا؟ ألم يكن واضحًا بالنسبة لباقى الممثلين أن هذه هى الأشياء التى يريدها؟ ألم تجعل تصرفاته كلًا منهم يرغب فى الانتقام، منتزعين كل ما يستطيعون الحصول عليه من العرض؟

هل يبدو هذا الكلام مألوفًا؟ الآن أغلق عينيك إن كنت لا تعتقد أن بإمكانك أن تصدق الفقرة التالية:

ألا يهتم معظمنا بنفسه أو بما يشعره من استياء وإشفاق على الذات؟ الأنانية وحب الذات! هذا ما نعتقد أنه جذور مشاكلنا. ونحن نسىء إلى زملائنا، مدفوعين بمئات الأشكال من الخوف وخداع النفس والأنانية والإشفاق على الذات، وبالتالى هم يسعون للانتقام منا. فى بعض الأحيان، يلحقون الأذى بنا دون سبب واضح. ومع ذلك، نجد أننا فى بعض الأوقات الماضية نتخذ قرارات أنانية، أدت بنا فيما بعد إلى مواقف تضر بنا ... فمشكلاتنا إذن، كما نعتقد، تنبع من تكوين أنفسنا بالأساس.

هذه هى الحقيقة التى لا تريدك الأنا أن تراها. وأتذكر بصفة شخصية أن شخصًا ما أعارنى كتاب *Alcoholics Anonymous* حين كنت باليابان منذ سنوات عديدة ماضية. كان الكتاب عبارة عن حوالى ٦٠٠ صفحة وحين ألقيته على فراشى انفتحت صفحاته على هذه الفقرة. كانت المرة الأولى فى حياتى التى أستمع إلى هذه الحقيقة عن نفسى، الأمر الذى جعلنى أعتقد بأن إذا أمكن لشخص ما أن يصفنى جيدًا، إذن فربما يعرف هذا الشخص كيف السبيل إلى مساعدتى على الخروج من تلك الحالة من عدم الإشباع والتعاسة التى كنت أعيش فيها.

وبالعودة إلى فكرة قائمة الجرد، تعتبر أى شركة أن عملية الجرد عبارة عن عمل صادق يهدف إلى إيجاد الحقائق ومواجهتها - وإن لم يكن كذلك - فهو لا يستحق الجهد المبذول فيه. وعملية الجرد الخاصة بك مشابهة لذلك.

قائمة جرد الشركات	*فى مقابل*	*قائمة الجرد الخاصة*
تقصى الحقائق		البحث
مواجهة الحقائق		الشجاعة
جدير بالثقة		الأخلاق

من أجل تحقيق النجاح، فإنك بحاجة إلى الشجاعة فى البحث عن حقيقة نفسك ورد فعلك على ما حدث لك حتى الآن. ستقوم بالبحث ثم تدون على الورق تلك الأشياء الموجعة والمحرجة التى تملؤك بالشعور بالخزى والخوف أو أية مشاعر مزعجة أخرى، تلك المشاعر التى تجفل منها مفكرًا: "يا إلهى! ليس هذا!". وهذا يشتمل على شعورك بالاستياء والمخاوف والأذى والضرر الذى أوقعته على الآخرين وعلى نفسك. وإن كنت تفكر فى نفسك قائلًا: "لست بحاجة لشىء بهذه القسوة"، إذن ذكر نفسك، أو سأذكرك أنا، بسبب اقتنائك هذا الكتاب فى المقام الأول، لا يمكنك أن تسعد بدنياك تمامًا. دع ذهنك الرائع متفتحًا.

عندما نقوم بإعداد قائمة جرد لأنفسنا، فإن هذا يعنى أننا مسئولون عن تصرفاتنا وما قمنا بها لأنفسنا وما قام به الآخرون لنا. وهكذا، فإن قائمة

الجرد الخاصة بنا تنتمى إلينا، إلينا نحن فقط. ومن العدل أن نذكر أنه من الضرورى إيجاد مستوى عال من التحفيز، ذلك أنه من السهل للغاية أن تقول لنفسك: "لست بحاجة إلى القيام بذلك"، أو "ما المقصد من هذا، أنا لست بهذا السوء" أو "أنا مختلف". هيا اعترف الآن،أأنت كذلك حقًا؟ فالأمر يشبه ما يلى: متى كانت آخر مرة ذهبت فيها إلى السرير ليلاً وأنت تستشيط غضبًا أو مرتبكًا بشأن شئ حدث أثناء اليوم ولا تزال شاعرًا بالإرهاق على مستوى المشاعر من هذا الأمر الى الصباح التالى لأن تلك المشاعر لم تختف فجأة بين عشية وضحاها؟ كم تبلغ من العمر الآن؟ ٢٠ عامًا أم ٣٠ عامًا أم ٤٠ عامًا أم ٥٠ عامًا؟ هذا يعنى أنك مررت بالعديد من تلك الأيام وكلها مخزنة فى خزانة ملفات الذكريات بذهنك؛ أغلب هذه الأيام ليست بحاجة مطلقًا لرؤية ضوء النهار، إلا أن هناك أيامًا أخرى تحتاج إلى إزاحة الغبار من عليها وتذكرها بكل تفاصيلها.

أعدك بأن تنقية ذهنك تمامًا تعد أكبر جميل يمكنك أن تسديه لنفسك. وكنتيجة لذلك، سيكون عالمك أفضل.وربما لا ترى كيف سيغير ذلك الأمر من حياتك فى هذه اللحظة الحالية، ولكن ثق بى فسيغير من حياتك بالفعل. الأمر فقط يستحق القليل من الانزعاج المبدئى.

إذن، فإن الجوانب الأربعة التى نحتاج أن نبحث فيها بشجاعة هى: *الاستياءات والمخاوف والسلوك الجنسى والأذى الذى يلحق بالآخرين ويلحق بنا*. ومن الممكن أن يتم إدراج كل الموضوعات اليومية السلبية تقريبًا تحت واحد من هذه العناوين: فأنت إما تستشيط غضبًا من شىء ما أو تخاف من شىء ما أو شخص ما أو تقوم بشىء ما لأحد أو لنفسك يسبب لك الشعور بالندم. معظم المواقف التى ستثار ستكون خاصة بالوقت الحاضر، لكن إن أردت، يمكنك العودة إلى طفولتك أو مرحلة المراهقة من أجل القيام بعملية تنقية كاملة.

الاستياء = حكم *خطأ*

المخاوف = معتقدات *خاطئة*

الأذى الملحق بالآخرين = تصرفات *خاطئة*

• لنبدأ بأول المسيئات: •
الاستياء

ما الاستياء؟ حسنًا، لنلق نظرة على الأصل اللاتينى لكلمة *resentment* بالإنجليزية وهى كلمة مكونة من بادئة - (*re-*) التى تعنى بالعربية إعادة، وفعل *sentire* اللاتينى والذى يعنى بالإنجليزية *to feel* أى يشعر. إذن فالكلمة فى الأصل تعنى إعادة الشعور بالإيذاء. إن كنت تظن أن شخصًا ما أو شيئًا ما تسبب فى إيذائك، فإنك تعيد هذا الإحساس بالمرارة أو السخط أو الغضب فى ذهنك وكأنك تعيد تشغيل أسطوانة عالقة فى جهاز التشغيل. ثم لا تكتفى بهذا وحسب، بل إنك تشعر بنوع غريب من السعادة ليس فقط بالتفكير فى ذلك الأمر، بل وإخبار الآخرين عنه كذلك. يا إلهى، ألا يروق لنا جميعًا ذلك الشعور بأننا محقون فى شعورنا بالاستياء، وخاصةً حين يشاركنا الأهل والأصدقاء فى كثير من الأحوال معلقين: "مستحيل!" - "ماذا قال؟" - "كيف تجرؤ على فعل هذا؟!" ففى كل مرة تحكى قصة إيذاء ألحق بك، فإنك بذلك "تعيد الشعور" به على الرغم من أنك تحاول أن تنتزع هذا الشعور من صدرك. إن القيام بهذا لا يخلصك منه، بل فى الحقيقة، إنه يزيد الأمور سوءًا، وخلاصة القول إنك ينتابك نوع من الرضا من خلال الشعور بأنك ضحية.

أسمعك تردد فى نفسك قائلاً: "هذا ليس أنا!". حسنًا، إن كان الأمر ليس كذلك وإن لم تكن تغذى المشاعر التى يتسبب فيها الإحساس بالاستياء، إذن فهذا يعنى أنك تدع الإيذاء وتطرده من رأسك؛ وبالتالى فإن الشعور بالاستياء يرحل. إلا أنه لا يمكنك القيام بذلك، أليس كذلك؟ لمَ لا؟ لأنه طالما يمكنك اعتبار الآخرين بمثابة الأشرار، فإن هذا يعنى أنه ليَس عليك أن تنظر إلى دورك، مما سيصون لك اعتزازك بالنفس. إن الاستياء يحتل ذهنك بوضع اليد رافضًا أن يتزحزح عن مكانه، بل فى الحقيقة هو يزداد ويزداد كلما أعدت التفكير فى القصة وأعدت روايتها.

• الإشفاق على الذات: الاستياء • نحو أنفسنا

بمجرد أن يؤذيك شخص ما أو يسىء إليك، ففى بعض الأحيان يمكنك أن تشعر بالاستياء حيال نصيبك فى الحياة، متبنيًا توجهًا نحو الحياة على غرار: "هذا ليس عدلاً". وهذا الشعور بالاستياء من النفس مرتبط من قريب بأولئك الأشخاص الذين تحمل تجاههم الضغينة. فكر فيما يلى: عندما تحول غضبك واستياءك نحو الآخرين، فإنك "تعيد الشعور" بما قام به هذا الشخص لك وهذه "المشاعر" كثيرًا ما تحول إلى الداخل، مما يتسبب فى التعاسة والفتور وخيبة الأمل. فإن قمت بذلك (أو ربما تعرف آخرين يتمتعون بمهارة فى الشعور بالإشفاق على الذات والحديث عنه!)، إذن فأنت مقبل على طريق وعر لأنك وقتها ستعيش حياتك كرد فعل، واضعًا شعورك بالرضا والإشباع دومًا تحت رحمة الآخرين وكيفية عيشهم حياتهم واستجابتهم لك.

• مأدبة الاستياء •

فى بعض الأحيان يكون من الصعوبة بمكان إخفاء استياءاتنا، أو حتى التفكير أننا نعانى من هذا الشعور. إلا أننى توصلت إلى أنه بمجرد أن كشف الغطاء عن تلك المشاعر، اندهشت من المقدار الذى وجدته. لقد كان من دواعى سرورى أن أرشدت بعض الناس خلال عمل هذا الأمر، وقد ساعدهم هذا على كشف بعض المشاعر الكامنة بداخلهم.

وإليك بعض الأمثلة من أناس عرفتهم لأريك ماذا أعنى، وربما تساعدك على رؤية بعض المشاعر الخاصة بك:

من البلوغ

إننى مستاء من:

أبى: لم يقرضنى المال لشراء سيارة جديدة.

مديرى: تخطانى فى الترقية.

زميلى فى العمل: حظى بالترقية وصرت مرؤوسًا له.

شركتى: أصحاب الشركة بخلاء ولن يمنحونى زيادة فى الراتب.

زوج أمى: ورث ملكية ممتلكات والدتى عند وفاتها، وكان يجب أن تئول إلىّ.

أبنائى: لم يحققوا أى شىء فى حياتهم.

الموظف الذى أرأسه: يستغل النظام.

زوجتى: كسولة ولا تريد الحصول على عمل.

زوجى: لا يقضى الوقت مطلقًا مع الأسرة.

جارى: يعزف الموسيقى الصاخبة الساعة الثانية صباحًا.

صديقتى المقربة: تحظى بكل شىء، الزوج والأولاد والحياة الكريمة.

صديقة الطفولة: لم تدعونى إلى حفل زفافها.

حزب العمال: اتبعوا الأمريكيين وشاركوا فى الحرب بالعراق.

هيئة الخدمات الصحية الوطنية: يجب علىَّ الانتظار لمدة ستة أشهر لإجراء عمليتى.

النحيفات: لابد أنهن أسعد منى.

من فترة المراهقة

إننى مستاءة من:

أبى: كان يقارن بينى وبين أخى الأكبر دومًا.

أبى: كان ينتقدنى باستمرار.

أبى: لم أكن أراه، كان إما فى العمل أو فى ملعب الجولف.

أمى: كانت مهتمة فقط بالتعاليم الدينية.

أمى: كانت تسيطر علىَّ وتدفعنى إلى موضوعات لم أرغب فى الخوض فيها.

والداى: كانا فقراء ولم يكن فى استطاعتى الحصول على ما يحظى به أقرانى.

والداى: انفصلا وكانت هناك خلافات مستمرة.

حبيبتى الأولى: خانت عهدها معى.

حبيبى الأول: كان يخبر أصدقاءه بخصوصيات علاقتنا.

مدرستى: كان المدرسون غير أكفاء ولم يوفروا الاهتمام الكافى.

من مرحلة الطفولة:

إننى مستاءة من:

أمى: لأنها تخلت عنى وتركت كفالتى لامرأة غيرها.

أمى: كانت تعمل. وكان علىَّ أن أعود من المدرسة بمفردى.

أمى: أخبرتنى بأنها كانت تريد ولدًا ولكنها أنجبتنى.

أمى: كانت تدفعنى دومًا نحو الإنجاز ولا ترضى أبدًا.

أبى: تركنا وأنا أبلغ من العمر ٤ سنوات.

أبى: كانت هناك فوارق اجتماعية بين عائلة أمى وأبى.

أبى: فقد عمله لأنه كان مدمنًا للشراب.

أبى: كان يحصل على وظائف جديدة فى مناطق مختلفة دومًا مما جعلنى أغير أصدقائى كثيرًا.

إخوتى: اعتادوا ضربى.

عمى: كان يعاملنى بجفاء

معلمى بالمدرسة الابتدائية: كان يصفنى بالغباء.

زملائى بالفصل: كانوا يدعوننى "صاحب العيون الأربع" و"البدين".

الطبيب: لأنه ترك أختى تموت حين كانت فى الثامنة من عمرها

يظن معظم الناس أنه يمكنك التعامل مع الاستياء من خلال الصفح عن شخص ما. إلا أن هذه الخصلة لا يتمتع بها إلا صفوة قليلة، لذا فهذا الأمر لا يناسبنى أو يناسبك. والطريقة الأكثر فاعلية فى هذا الصدد هو أن نرى الجزء الخاص بنا فى ذلك. ولهذا السبب فإن إعداد قائمة جرد للاستياءات الخاصة بنا طريقة فعالة لفحص هذا الجانب المضر من حياتك.

• عملية استئصال الاستياء •

هيا نأخذ أحد الاستياءات ونحلله. سنقوم باستخدام الطريقة المذكورة فى الفصل الثانى. تذكر استياء "بول" من اعتراض "ديفيد" على طلب الحصول على رخصة تخطيط المبانى.

ممن استاء؟

- **"بول" يشعر بالاستياء تجاه "ديفيد".**

اكتب اسم الشخص الذى تسبب فى شىء ما لك. ربما يكون رئيسك لأنه لم يمنحك الترقية التى تريدها أو صديقك الذى لم يدعك لحضور حفل زفافه أو شريكك فى العمل للعديد من الأسباب. إنه الشخص (أو الشركة أو حتى المبدأ) الذى تسبب فى حدوث الخطأ الذى يقبع فى صدارة ذهنك، مما يستنزف وقتك وطاقتك. ولهذا السبب عليك أن تبدأ بذكر اسم الشخص.

ما السبب؟

- **اعترض "ديفيد" على رخصة تخطيط المبانى.**

ألقِ نظرة على ما أثار حنقك عليه، بمعنى ما اقترفه فى حقك.

ما الغريزة الأساسية التى تأثرت بذلك؟

- **الأمان العاطفى والمادى بالنسبة لـ"بول" ـ لأنه ربما لا يحصل على إيراد لبناء منزل له فى إسبانيا.**

هيا نلقى نظرة على الغرائز الأساسية التى تم الإضرار بها. وكما لاحظت من قبل، فإن الغرائز الأساسية هى ما تجعل منا بشرًا. ومع ذلك، فإنها تجعلنا نشعر بالاستياء أيضًا، وخاصةً حين يتم التجاوز عنها. ربما تحتاج إلى الرجوع إلى قائمة الغرائز الأساسية بالفصل الثانى.

الآن، إذا توقفنا عند هذه النقطة، فمن الممكن أن نتوصل إلى أن هذا العالم وسكانه كثيرًا ما يكونون مخطئين، وبالتالى سيواصلون الإساءة إلينا، وهذا يعطينا الحق فى الشعور بالاستياء. فإذا أضمرنا تلك الأفكار فى نفوسنا، فسينتهى بنا الأمر بتسلط هذه الأفكار على أذهاننا، مما يتسبب فى تسليم أفكارنا وقوتنا للأفراد أو الأشياء التى نستاء منها. إنك بذلك تعطيهم السلطة عليك! فهل تريد حقًا الاستمرار فى ذلك؟ حين يحدث ذلك، فأنت بذلك تعرض القرار الذى اتخذته فى الخطوة الثانية للخطر. وهذا يعنى أنك لن تحظى أبدًا بالقدرة الضرورية على إحداث التغيير فى حياتك لأنك سلمت نفوذك وقدرتك إلى أولئك الذين تظن أنهم ألحقوا بك الضرر.

لذا، هيا نلقى نظرة مرة أخرى على الاستياء ونضيف جزءًا آخرًا، وهو الجزء الأهم، ألا وهو الدور الذى لعبناه فى الموقف.

فى أى المواقف كنت أتصف بعدم المراعاة
أو عدم الأمانة أو الأنانية أو حب الذات
أو الخوف؟

- **لم يقم "بول" بالمراعاة لأنه لم يتوقف للتفكير في آثار ما يقوم به على الحى، وكان أنانيًا ومحبًا للذات لأنه اهتم فقط بالحصول على الإيراد، وكان خائفًا لأنه كان يخشى من انهيار حلم المنزل.**

ربما يكون هذا الجزء صعب الاستيعاب لأنه يمس حقيقتك، وهذه طريقة مختلفة تمامًا لتنظر بها إلى حياتك. فحتى اليوم، كنت تعيش حياتك على أساس حماية غرائزك الأساسية التى يُساء توجيهها. وحين تعيش حياتك بهذه الطريقة، فإنك تستنفد الوقت والطاقة، بوعى أو بلا وعى، لحماية هذه الغرائز بالاستعانة بالأنا الخاصة بك. مما يعنى أنك تستشيط غضبًا وخوفًا وتقوم بأشياء تضر أو تؤذى الآخرين، ومن ثم ينتقمون لأنفسهم! أتذكر مقولة "بيل ويلسون" المذكورة آنفًا فى هذا الفصل؟ سأذكرك بها:

> **"ومع ذلك، نجد أننا فى بعض الأوقات الماضية كنا نتخذ قرارات أنانية، تؤدى بنا فيما بعد إلى مواقف تضر بنا... فمشكلاتنا إذن، وكما نعتقد، تنبع من تكوين أنفسنا بالأساس".**

فإذا استطعت أن ترى الأمر بهذه الطريقة، فإن حقيقة جديدة عن حياتك ستنكشف أمامك. وستبدأ فى فهم وقبول أنك أنت من تسبب فعلاً فى جعل الطرف الآخر يتصرف بالطريقة التى تصرف بها. أسمعك تقول فى نفسك: *"ولكن دقيقة من فضلك، هناك الكثير الذى تسبب فيه الآخرون لى دون سيطرة منى على الأمر"*. أنت محق، ولكن التشبث بمشاعر الاستياء القديمة التى لم تتسبب فيها هى أيضًا *مسئوليتك*، وهنا ستكتشف طريقة لتصرف ذلك عن ذهنك. إن تطور الشخصية متعلق بتحديد المسائل الخاصة بك أنت، وليست المسائل الخاصة بشخص آخر. أعرف أنه من الصعب التصديق بذلك، كما كان الأمر بالنسبة لى أيضًا، ولكن هذه هى الحقيقة.

إن الجزء الأخير فى القائمة هو الأساس لأنه أيًّا كان ما تبحث فيه: الاستياء أو الخوف أو السلوك الجنسى أو الأذى الذى ألحقته بالآخرين، فإن السبب الرئيسى مشابه: *عند نقطة ما على طول الخط أبديت عدم المراعاة أو عدم الأمانة أو الأنانية أو حب الذات أو الخوف*. ربما ليس بمقدورك أن ترى هذا من الوهلة الأولى، ولكن ستعرف كيف يمكنك أن تكتشف عيوب الشخصية هذه حين تكتب القائمة الخاصة بك. وبهدف مساعدتك على ذلك، إليك بعض الأمثلة على عيوب الشخصية هذه عمليًّا، وهناك المزيد:

- **عدم المراعاة:** يقصد به عدم مراعاة حقوق الآخرين أو مشاعرهم. على سبيل المثال، تجاهل وجود شخص ما بالمكتب لأننا فى غاية التركيز أو الانشغال أو عدم اللعب مع أولادنا أو الاستماع إلى شركاء حياتنا أو الإفراط فى شراء أشياء لا نتحمل تكلفتها، مما يتسبب فى حرمان الآخرين من شىء ما. وربما يتضمن عدم المراعاة عدم قضاء الوقت فى فهم الحقيقة الكاملة عن شىء ما (على سبيل المثال: ربما نتضايق من عدم التزام شخص ما بالدور فى عيادة طبيب الجراحة، حتى ندرك أن هذا الشخص لديه طفل صغير ينتظره بالسيارة).
- **عدم الأمانة:** ومن الممكن أن يتنوع هذا ما بين الكذب الصريح والسرقة وحتى الكذب بشأن النفقات وغياب يوم من العمل كأجازة مرضية، فى حين أنك لست مريضًا وعدم تقبل اللوم على أخطائك، وحتى إلقاء اللوم على الآخرين أو حتى قلب الحقائق لتناسبنا.
- **حب الذات:** هذا يحدث حين نضمر النية السيئة ونعمل على استغلال الآخرين لتحقيق غاياتنا الأنانية. وقد يتمثل هذا الأمر فى سلوك مثل مساعدة الآخرين فقط للتأكيد على نفوذنا وهيبتنا (بدلاً من القيام بذلك بدافع الإيثار)، أو إحباط فرص الحصول على ترقية لزميل فى العمل أو استخدام الوسائل الملتوية للحصول على ما نريد. إن النوايا الخفية المعتمدة على حب الذات تظهر بوضوح فى عالم الأعمال التجارية، وللأسف هذا هو السبب وراء تضايقى وتضايقك وتضايق العديد من الآخرين من أعمالنا وزملائنا وعدم قدرتنا على فهم السبب.

- **الأنانية**: هذا سلوك فظ نهدف من ورائه إلى حماية أنفسنا. فنحن نمتلك شيئًا ونريد أن نحتفظ بذلك أو إننا نريد الحصول على شيء دون اعتبار للآخرين. يعد الوقت من الأمثلة الواضحة هنا، فكم مرة بخلنا بأوقاتنا الثمينة على الآخرين؟
- **الخوف**: إن العديد من مشكلاتنا تنبع من الخوف على ذواتنا. فنحن نخاف من عدم الوفاء باحتياجاتنا الأساسية للأمان أو المجتمع أو الجنس.

الملخص:

تصرُّف ١	تصرُّف ٢	تصرُّف ٣	تصرُّف ٤
أشعر بالاستياء من:	السبب:	تؤثر على:	فى أى المواقف كنت أتصف بـ:
الناس والأماكن والأشياء التى أشعر بالغضب تجاهها	أسأل نفسى، ماذا فعلوه معى ليتسببوا فى هذا الغضب؟	أى الغرائز الأساسية التى تأثرت؟ هل تم الاضرار باحترام الذات أو الطموحات الخاصة بالأمان أو العلاقات الحميمة أو حدثت إعاقة لهذه الغرائز؟	* الأنانية * عدم الأمانة * حب الذات والخوف * عدم المراعاة؟ أى من هذه العيوب الشخصية تلعب دورًا فى خلق هذا الشعور بالاستياء فى المقام الأول؟

• قائمة ١: استعراض مشاعر الاستياء •

فـى الجدول التالى، قام "جـو ماكوانى" بترتيب جوانـب الاستياء التى تحدثنا عنها فى أربعة أعمدة (تم إعادة الطبع بإذن من مؤسسة "كيلى").

إن الجميـل فى هـذه القائمة أن فى هـذا النوع من قوائم الجـرد المكتوبة ليس عليك تحليل هذه المعلومات جزءًا بجزء؛ لأن القائمة تقوم بذلك من أجلك.

وهذا النظام يصلح لتحليل مشاعر الاستياء والمخاوف والسلوكيات المرتبطة بالجنس والأذى الملحق بالآخرين.

استعراض مشاعر الاستياء الخاصة بنا

	العمود ١	العمود ٢	العمود ٣ "الذات" تؤثر على... (أي جزء من الذات يتسبب في مشاعر الاستياء؟)									العمود ٤ ما هي الطبيعة الدقيقة لأخطائي وعيوبي ونقائصي ومواطن القصور لديَّ؟			
			الغريزة الاجتماعية		غريزة الأمان		غريزة الجنس		الطموحات						
	أستاء من:	السبب:	تقدير الذات	العلاقات الإنسانية	الماديات	العواطف	العلاقات الحميمة المقبولة	العلاقات الحميمة الخفية	الاجتماعية	الأمنية	الجنسية	الأنانية	الخداع	حب الذات/الخوف	الاستهتار
١															
٢															
٣															

نقطة مهمة : بدلاً من اتباع غريزتك لملء الجدول من اليمين إلى اليسار، من المهم أن تكمل الأعمدة واحدًا تلو الآخر حتى نهايته. وهذا يوفر عليك أن تقوم بتغيير تفكيرك أربع مرات حتى تكمل ملء الأعمدة. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذا يمحو الصفة الشخصية عن العملية ويساعدك على التركيز على الحقائق.

كيف تكمل قائمة الجرد؟

تصرف ١

(ملاحظة: أكمل العمود الأول من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأى شىء فى العمود الثانى أو الثالث أو الرابع حتى تنتهى من العمود الأول.)

دوّن أسماء الأشخاص أو المؤسسات أو القيم التى تؤمن بأنها أذنبت فى حقك. هذا كل ما عليك القيام به. فقط دوّن الأسماء، أو بمعنى آخر، إنك تذكر الاستياءات من خلال الربط بينها وبين أسماء الأشخاص أو المؤسسات. تذكر أنك تقوم بذلك لأنك فى المعتاد تشعر بالغضب من الشخص ذاته، على الرغم من أن ما قام به هو الذى أضرك. يجب توضيح هذه النقطة جيدًا.

تصرف ٢

(ملاحظة: أكمل العمود الثانى من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأى شىء فى العمود الثالث أو الرابع حتى يكتمل العمود الثانى.)

دوّن كل الأضرار بالعمود الخاص بالضغائن والأحقاد التى اقترفها الناس أو الأماكن أو الأشياء فى حقك. دون ذلك واحدًا تلو الآخر. ويجب أن يكون ذلك بسيطًا بالدرجة الكافية.

تصرف ٣

(ملاحظة: أكمل كل عمود بداخل العمود الثالث من أعلى إلى أسفل، بداية من عمود تقدير الذات ووصولاً إلى الطموحات الجنسية. ولا تقم بأى شىء فى العمود الرابع حتى يكتمل العمود الثالث).

وفى قائمة الضغائن والأحقاد ضع علامة بجانب كل مربع يذكر جروحك. هل تم التعرض بالسوء لمشاعر تقدير الذات وشعورك بالأمان والطموح والعلاقات الشخصية والعلاقات الحميمة؟ وعند هذه المرحلة، لست بحاجة إلى التفكير كثيرًا فى العمود ١ لأن الشخص أو الشىء الذى تسبب فى هذا الأذى لا يهم، فمن المفترض بك الآن أن تهتم فقط بأى الغرائز المعرضة لتهديد بداخلك.

تصرف ٤

لا تضع فى اعتبارك الإساءة التى اقترفها الآخرون، انظر فقط إلى أخطائك. متى كنت تتصف بالأنانية والخداع وحب الذات والخوف وعدم المراعاة؟

(سل نفسك الأسئلة السابقة. وأكمل كل عمود فى العمود الرابع).

تصرف ٥

حين تبدأ القراءة من اليمين إلى اليسار، يمكنك أن ترى الآن الشعور بالاستياء (عمود ١) والسبب (عمود ٢) والجزء من الذات الذى تأثر (عمود ٣) والطبيعة الدقيقة لعيوب الشخصية بداخلك والتى تسمح للاستياء بالظهور على السطح مما يعوقك عن الشعور بالرضا (عمود ٤).

نظرة أقرب على عمود ٤

نظرًا لأن العمود الرابع بمثابة مفهوم جديد، كما أنه يمثل أهمية بالغة بالنسبة لرحلة بحثك عن الإشباع والرضا، دعنا نلق نظرة أقرب على بعض النماذج.

وبتدوين شعور استياء واحد من كل مجال خاص بالأمثلة المقابلة، سنرى كيف نلقى نظرة على الدور الخاص بنا فى العمود الرابع.

استعراض مشاعر الاستياء الخاصة بنا

	العمود ١	العمود ٢	العمود ٣ "الذات" تؤثر على... (أى جزء من الذات يتسبب فى مشاعر الاستياء؟)									العمود ٤ ما هى الطبيعة الدقيقة لأخطائى وعيوبى ونقائصى ومواطن القصور لدىَّ؟			
			الغريزة الاجتماعية		غريزة الأمان		غريزة الجنس		الطموحات						
	أستاء من:	السبب:	تقدير الذات	العلاقات الإنسانية	الماديات	العواطف	العلاقات الحميمة المقبولة	العلاقات الحميمة الخفية	الاجتماعية	الأمنية	الجنسية	الأنانية	الخداع	حب الذات/الخوف	عدم المراعاة
١	شركتى	أصحاب الشركة بخلاء ولا يريدون زيادة راتبى.	✓	✓	✓	✓				✓		✓		✓	✓
٢	صديقتى المقربة	تحظى بكل شىء: الزوج والأولاد وبمستوى معيشة	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٣	والدى	كان يتنقل طوال الوقت حين كنت صغيرة لذا كنت أغير أصدقائى كثيرًا. كان الأمر صعبًا وكنت أشعر بالبؤس والتعاسة.	✓	✓		✓			✓	✓		✓		✓	✓

١ ***شركتى: أصحاب الشركة بخلاء ولا يريدون زيادة راتبى.***

بوجه عام، تكافئ الشركات العاملين المتفانين فى العمل، ومن الممكن أن تكون هناك العديد من الأسباب وراء عدم مكافأتك.

من الممكن أن تكون الأسباب الثلاثة الرئيسية:

أ) لا يتم اعتبارك موظفًا كفئًا لزيادة الراتب،

ب) تشق الشركة طريقها بجهد،

ج) يريد صاحب العمل أو حملة الأسهم تحقيق أقصى ربح ممكن.

إذن، إن كان الأمر كذلك:

أ) إذن، أنت تتصف بالأنانية والخوف، ربما تتوقع شيئًا دون مقابل. هل أنت حقًا موظف مثالى؟

ب) إذن، أنت تتصف بعدم المراعاة لأن الشركة لا تستطيع تحمل النفقات وبالتأكيد من المنطقى أن تتوقع تحلى الشركة بالحذر خلال الأوقات العصيبة، وإلا من الممكن أن يفقد الكثيرون أعمالهم.

ج) أنت تتصف بحب الذات (الإشفاق على الذات) والخوف لأنك تريد المزيد من الكعكة التى لا تمتلكها، أو أنك تتصف بعدم المراعاة أليس من المفترض لأصحاب العمل أن يجنوا الأرباح؟ فهم يمتلكون كل شىء. هل تقتسم الفوائد التى تحصل عليها من حسابك فى البنك مع الأصدقاء أو الجيران إن لم تكن هناك ضرورة لذلك؟

٢ ***صديقتى المقربة: تحظى بكل شىء: الزوج والأولاد وبمستوى معيشة جيد***

وبالنظر إلى الجزء الخاص بك، إن ما تمرين به هو حالة من إشفاق الذات. إنك تهدرين طاقة ثمينة فى تمنى ما ليس عندك، بدلاً من الامتنان لما هو لديك فى حياتك، يجب أن تكونى سعيدة لصديقتك، فربما ليس لديها أدنى فكرة بما تحملينه لها من مشاعر استياء وتتمنى (مثلما يفعل الأصدقاء) أن تكونى بجوارها فى السراء والضراء. وهكذا، فأنت تتصفين بالأنانية نظرًا لأنك غير مهتمة بما فى صالح صديقتك؛ إنك تهتمين فقط بنفسك.

كما أنك تتصفين بالخداع؛ لأنك ربما تستمتعين سرًا بالاستماع إلى المشاكل فى حياة صديقتك بدلاً من التعاطف معها. وبالإضافة إلى ذلك، فأنت تتصفين بحب الذات والخوف، الخوف من أنك لن تحظى بالحياة العظيمة المفترضة والتى تظن أن صديقتك تحظى بها. وفى النهاية، أنت تتصفين بعدم مراعاة شعور الآخرين. وبدلاً من أن تكونى خير صديق (ودعنا نواجه هذه الحقيقة: إنه من الصعب ملاقاة خير الأصدقاء فى هذا الزمان) فإنك تحمل ضغينة تجاه صديقتك. أعلم أن رؤية الحقيقة مؤلمة (ولكنها فى النهاية ستجعل منك صديقة أفضل).

٣ ***أبى: كان يحصل على وظائف جديدة فى مناطق مختلفة دومًا مما جعلنى أغير أصدقائى كثيرًا. كان الأمر صعبًا وكنت أشعر بالبؤس والشقاء.***

وهذا مثال على مشاعر الاستياء التى انتابتك فى الطفولة والتى يبدو أنك لا تمسك بزمام أمورها وبالتالى لم يكن فى مقدورك أن ترى دورك فى الأذى الذى لحق بك. لكن يمكنك أن تدرك بسهولة الغرائز التى تعرضت للإعاقة، ولكننى أخمن أنك تقول: " *كيف من الممكن أن أتصف بالأنانية وحب الذات والخداع وعدم المراعاة؟ وكنت أبلغ من العمر تسع سنوات فقط*". أجل، كنت تبلغ من العمر تسع سنوات حين حدث ذلك، ولكنك الآن لم تعد فى التاسعة من عمرك. انظر إلى هذه الأمور بعين الكبار وليس باعتبارها من جراح الطفولة. وأيًا كانت أسباب انتقال والدك (وتذكر أن هذه هى قائمة الجرد الخاصة بك أنت، وليست الخاصة به). أليست آلامك ناتجة عن دوافع حب الذات والخوف، فقط لأنك تريد أن تبقى فى مكان معين؟ كان لديه مستقبله وأسرته ليفكر فيهما. وفى النهاية ألست تتصف بعدم مراعاة مشاعر الآخرين حين تتوقع أن يغير الناس من عالمهم لأجلك، فقط لأنك كنت تبلغ من العمر تسع سنوات حين حدث ذلك؟ أعتقد أنك وضعت علامة أمام حب الذات والخوف وعدم مراعاة مشاعر الآخرين.

ربما تظن أنه لديك القليل فقط من الاستياءات أو أنه ليس لديك على الإطلاق. نحن جميعًا نعانى من مشاعر الاستياء، إنها الطبيعة البشرية. ولكن لا يهم ما قام به الآخر فى حقك أو إلى أى مدى كان الآخر يتصف بالخداع. إن مهمتك

الآن هى أن تحدد موضع خطئك. وحتى إن كنت لا تعتقد أنك قمت بأى شىء تسبب فى هذا الشعور بالاستياء، يمكنك دومًا أن ترى عدم مراعاتك لمشاعر الآخرين، وهذا يعنى أنك بحاجة إلى اعتبار وجهة نظر كل فرد. فحين تتحمل المسئولية، تبدأ فى إمساك زمام الأمور بحياتك.

أفضل أن يكون الأمر خطئي ـ هكذا، يمكننى أن أقوم بشىء حياله

ستواصل حياتك وستستمر الأحداث بها، فقط مثل حكم مباراة كرة القدم الذى يصاب ويواصل المباراة. ولكن بالاستعانة بهذه العملية يمكنك أن تفكك الأحداث وتبحث عن دورك فيها. حتى إن كنت لا تستطيع أن ترى علاقتك بالأمر، فهناك خطة. هل تذكر ما تعلمته عن الأنا الخاصة بك وعيوب الشخصية التى تعمل على حماية الغرائز الأساسية؟ حسنًا، لا تظن أنك متفرد، فكل البشر يقومون بالشىء نفسه. وإليك ما عليك القيام به: فى المرة التالية التى يهينك أحد أو يجرحك، تذكر أنه يلاقى معاناة فى حياته ويحاول أن يتفهم الأمور من حوله. فكر فى الأمر هكذا: إذا ذهبت لزيارة صديق مريض بالمستشفى وتعامل معك بعبوس وفظاظة، فإنك ستبدى التسامح والصبر معه، أليس كذلك؟ إذن حاول أن تتعامل مع من أساء إليك أو جرحك بنفس روح التسامح والشفقة. ليس هناك الآن أدنى سبب للانتقام، فأنت تعرف إلام أدى بك هذا الأمر فى الماضى. إذن لا مفر من حقيقة أن مشاكلك هى مشاكلك أنت يا عزيزى، وأنت الحل الوحيد لها.

قصة واقعية

" هذه هى قصة حياة "سالى" التى كانت تعتنى بوالدتها المقعدة. كان لديها أخوان لا يمدان إليها يد المساعدة إلا القليل للغاية. وعلى مدار سنوات كانت تتبع وصفة الفشل العتيقة: محاولة إسعاد الجميع. وكانت مستاءة من دور الرعاية الذى لعبته لبعض الوقت، وفى النهاية فقدت أعصابها وصبت إحباط تلك السنوات على أخويها.

تمتعت "سالى" بالشجاعة لمواجهة الشعور العميق بالاستياء تجاه أخويها. وأقرت أنها كانت تتعامل بحب الذات والخوف حيث كانت ترغب فى أن يراها الجميع بعائلتها على أنها تولى الاهتمام بالآخرين وغير أنانية. بالإضافة إلى ذلك رأت "سالى" أنها كانت خائفة من شيئين: طلب المساعدة من عائلتها (لأنها بدت لها وكأنها علامة ضعف) ومن ردود الأفعال التى تتلقاها من الآخرين. وفى النهاية، قبلت "سالى" بأنها لم تكن تراعى مشاعر الآخرين وأنها كانت تتوقع الكثير للغاية من أخويها، فى حين أنهما كانا غير قادرين أو غير مستعدين للعطاء كما كانت تعطى هى. ❞

• قائمة ٢: استعراض المخاوف •

ما الذى يبقيك عالقًا فى هذا الروتين؟ هل تنتظر الفرصة المناسبة أن تأتى فى طريقك قبل أن تتحرك؟ من الطبيعى ومن المعتاد أن ترغب فى تحسين نفسك فى بعض الجوانب، ولكن من المؤسف أن الكثيرين يرغبون الانتقال من هنا إلى هناك دون بذل الكثير من الجهد. وهذا ليس بسبب أننا كسالى؛ كلا إن الأمر أسهل من ذلك كثيرًا. إن الخوف هو الجانى الأساسى، إلى جانب مشتقاته. سل نفسك كم مرة ماطلت فى القيام بشىء لأنك خائف من عدم قدرتك على القيام به على وجه حسن. إن لم تكن قادرًا على تفهم ما أعنى فقط أخبرنى، ما الذى تخاف منه بالضبط؟ واصل القراءة، وربما تندهش مما ستجد.

إن الخوف ببساطة هو رد فعل انفعالى تجاه تهديد أو خطر. إنه من آليات البقاء الأساسية - حيث يعمل الجزء البدائى من المخ بداخلنا وفق لاستجابة "المواجهة أم الفرار". ولهذا، تدعو الحاجة إلى وجود مكان للخوف كجزء من بقائنا.

ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، ويلخص "بيل ويلسون" كيف أن الخوف تسبب لنا فى مشكلات مستمرة:

> "بصورة ما تمس هذه الكلمة القصيرة كل جوانب حياتنا تقريبًا. إنه ذلك المكون الشرير والمفسد بداخل نفوسنا. وهو يتسبب فى سلسلة من الظروف التى تجلب علينا سوء الحظ الذى نشعر بأننا لا نستحقه. ولكن ألسنا نحن من يعيد الكرة بأنفسنا؟".
>
> *، Al Cholicl Anonymoui*

إذن ما هى أشكال الخوف؟ أشكال عديدة للغاية، ولكننى سأذكر القليل هنا:

الانفعال، التخوف، القلق، المقت، التردد، التورط، الجبن، الإحباط، العسرة، الشك، الروع، التوجس، الرهبة، الغضب،الريب، الفزع، الرهاب، المماطلة، الارتياب، الهلع، الوجل، الذعر، التشويش، التوتر ... وأضف المزيد إن كان بإمكانك أن تفكر فى المزيد. ومع هذا، فليس هناك حاجة تدعو إلى ذلك لأن تحديد نوع الخوف أمر غير ذى فائدة، والآن أنت تعرف أننا نتصرف بهذه الطريقة لأن إحدى غرائزنا (أو جميعها) مهددة، ولا يهم إن كان هذا التهديد حقيقيًّا أم متخيلًا.

لذا، فى هذه القائمة الثانية مهمتك هى تحليل مخاوفك واكتشاف أن معظم هذه المخاوف متخيلة. فإن كان الشعور بالاستياء نابعًا من الأحكام الخاطئة، إذن *فالمخاوف هى محصلة المعتقدات الخاطئة*. إن التحرر من المخاوف بمثابة مهمة تدوم مدى الحياة، إلا أنه بإمكانك البدء من خلال محاولة فهم ما يخيفك وما يخيف الآخرين أيضًا. بهذا، يمكنك أن تواجه مخاوفك تمامًا وتحاول أن تجد طريقة لتتجاوز تلك المخاوف. ولقد قرأت أن أكثر الطرق فاعلية للتعامل مع الخوف هو التحلى بالإيمان - الإيمان الراسخ بكون يسوده الود، بعالم يتحلى بالعقلانية على الرغم من أننا لا نرى ذلك فى الوقت الحالى.

إننى شخصية قلقة بطبعى. إننى دائمة القلق - هل سأفقد عملى؟ هل أحظى بمكانة حقًا لدى مديرى؟ هل سيتركنى خطيبى؟ (وهو بالفعل قام بذلك لأجل أخرى، إلا أننى لا أحمل ضغينة تجاهه!) هل يحبنى الناس؟ أيمكننى أن أفى بسداد الرهن العقارى؟ متى سأموت؟ هل هذه القرحة فى قدمى بمثابة سرطان؟ وتستمر الأسئلة! يا لها من مضيعة للوقت والحياة! كم واحدًا منا يقلق بشأن أمور لا يمكنه السيطرة عليها، وفى الحقيقة ما من داع للقلق بشأنها؟

هيا نتخلص من كل ذلك، هلا فعلنا؟

١ ستحدد الأشخاص أو الأشياء التى تخيفك.

٢ ثم تعير انتباهك إلى أسباب الخوف من خلال التساؤل عما سيجرى لك،

على سبيل المثال هل ستفقد شيئًا ماديًا أو لن تحصل عليه، وهل سيتسبب هذا الموقف فى وقوع طلاق أو تدمير علاقة شخصية أو من الممكن أن يفوتك الحصول على وظيفة أو يفقدك وظيفتك أو يفقدك كرامتك؟

٣ ثم تحدد أى غريزة تم تهديدها.

٤ وبالطبع ستلقى نظرة على دورك فى الأمر، موجهًا سؤالًا لنفسك بشأن العيوب الشخصية التى تسببت فى هذا الشعور بالخوف.

وبالعودة إلى قائمة مراحل الحياة، ومن أجل الحفاظ على البساطة قمت بالتركيز على المخاوف الحالية نظرًا لأن الكثير من مخاوف الطفولة قد تغيرت مع الدخول فى مرحلة البلوغ أو تم نسيانها. وفيما يلى بعض الأمثلة:

مرحلة البلوغ:

الشعور بالوحدة: أرغب فى الاستقرار وإنجاب الأولاد.

البنك: سداد الرهن العقارى أو من المحتمل أن يتم سحب ملكية بيتى.

صحتى: يبدو أنها فى تدهور.

زوجتى: ربما تمل منى وتتركنى.

أولادى: ربما لا يحصلون على الدرجات التى أرغب لهم أن يحققوها.

وظيفتى: ربما لا أحصل على الترقية التى أستحقها.

وظيفتى: إننى أتلاعب فى حسابات النفقات على مدار سنوات.

القرض الدراسى: إنه يزداد وأخشى من المستقبل، هل سأقدر على سداده؟

صديقتى: إنها تتشبث برأيها للغاية ولا أظن أنها تحبنى، وستقنع الآخرين بأننى غير جديرة بمصادقة الآخرين.

جيرانى: إننى فى حاجة إلى المحافظة على المظاهر حتى لا يكتشفوا حقيقة من أكون.

سيارتى: مر عليها أربع سنوات وستبدأ مشاكلها فى الظهور بحيث لا يمكننى أن أتحمل تكاليف إصلاحها.

مرحلة المراهقة

والداى: دوما ما تنتابنى الكوابيس بشأن موتهما.

الفتيات: كن ينعتننى بالقبح ولذا كنت أخشى تكوين الصداقات.

جارى المتنمر: كنت أخشى الخروج إلى الشارع حين كان يقف هو فيه.

الألعاب الرياضية: لم أشترك قط فى المسابقات لأننى كنت أخشى الخسارة.

كيف تكمل قائمة الجرد:
عمود واحد فى المرة الواحدة

تصرف ١

(ملاحظة: أكمل العمود الأول من أعلى إلى أسفل، ولا تقم بأى شىء فى العمود الثانى أو الثالث أو الرابع حتى تنتهى من العمود الأول)

دوّن أسماء الأشخاص أو المؤسسات أو المبادئ التى تخشاها.

تصرف ٢

(ملاحظة: أكمل العمود الثانى من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأى شىء فى العمود الثالث أو الرابع حتى يكتمل العمود الثانى.)

سل نفسك عن أسباب مخاوفك.

تصرف ٣

(ملاحظة: أكمل الفراغات بداخل العمود الثالث من أعلى إلى أسفل، بدايةً من عمود تقدير الذات ووصولاً إلى الطموحات الجنسية. ولا تقم بأى شىء فى العمود الرابع حتى يكتمل العمود الثالث).

أى جزء من النفس تسبب فى الخوف؟ هل تعرض تقدير الذات أم شعورك بالأمان أو الطموح أو العلاقات الشخصية أو العلاقات الحميمة للتهديد؟

تصرف ٤

ومن خلال طرد ما قد يحدث أو ما حدث بالفعل من ذهنك، انظر بحزم إلى الموضوعات الخاصة بك وأخطائك. متى كنت تتصف بالأنانية والخداع وحب الذات والخوف وعدم المراعاة؟

(سل نفسك الأسئلة السابقة. وأكمل كل عمود فى العمود الرابع).

تصرف ٥

حين تبدأ القراءة من اليمين إلى اليسار، يمكنك أن ترى الآن الخوف (عمود ١) والسبب (عمود ٢) والجزء من الذات الذى تأثر (عمود ٣) والطبيعة الدقيقة لعيوب الشخصية بداخلك والتى تسمح للخوف بالظهور على السطح مما يعوقك عن الشعور بالرضا (عمود ٤).

استعراض مخاوفنا

	العمود ١	العمود ٢	العمود ٣ "الذات" تؤثر على... (أى جزء من الذات يتسبب فى مشاعر الاستياء؟)									العمود ٤ ما هى الطبيعة الدقيقة لأخطائى وعيوبى ونقائصى ومواطن القصور لدىَّ؟			
			الغريزة الاجتماعية		غريزة الأمان		غريزة الجنس		الطموحات						
			تقدير الذات	العلاقات الإنسانية	الماديات	العواطف	العلاقات الحميمة المقبولة	العلاقات الحميمة الخفية	الاجتماعية	الأمنية	الجنسية	الأنانية	الخداع	حب الذات/الخوف	عدم المراعاة
	أخشى:	لماذا تنتابنى هذه المخاوف؟													
١	الشعور بالوحدة	لا أرغب فى قضاء ما تبقى من حياتى فى وحدة. أرغب فى الاستقرار وإنجاب الأولاد.	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٢	فقد وظيفتى	إننى أتلاعب فى حسابات النفقات وإن اكتشف مديرى هذا فسيتم فصلى من العمل.	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓

وبالرجوع إلى القائمة الخاصة بك، هيا نلقى نظرة على مثالين لتحليلهما:

١ ***الشعور بالوحدة:***

هذا يؤثر على الغرائز والطموحات على الصعيدين الاجتماعى والعاطفى. يرغب معظم الناس فى التحلى بالصحبة ولا يرغبون فى أن يتقدم بهم العمر بمفردهم. إن النظر إلى دورك فى هذا الموقف من الممكن أن يساعد فى تحديد أسباب وحدتك. وربما تكون مهتمًا بعملك وبالتالى تبخل على الآخرين بوقتك. وربما أنت تتمتع بشخصية تزخر بالشفقة بالذات والسلبية، ويبدو حب الذات والخوف من الرفض واضحين لكل من تلتقى بهم، مما يؤدى إلى الظن بأنك لا تهتم بشأن الآخرين!

٢ ***فقد وظيفتى:***

إننى أتلاعب فى حسابات النفقات منذ سنوات وربما أفقد وظيفتى جراء ذلك، وهذا يؤثر على جميع الغرائز تقريبًا باستثناء غريزة الجنس. وبغض النظر عن ضعف الراتب الذى تتقاضاه، أو مقارنته بما يتقاضاه الآخرون، أو أن صاحب العمل الذى تعمل لديه يتصف بالبخل وهو يستحق ما تقوم به من تلاعب، فهذا خطأ مشين. وأنت تعرف أنه كذلك، مما يسبب لك الشعور بالخوف. وبالتالى، فإن هذا الشعور يعوقك دومًا عن الشعور بالسعادة والرضا، وهذه هى نهاية القصة.

وفيما يلى قصة واقعية:

"انفصلت "فيونا" عن زوجها منذ سبع سنوات مضت؛ ولديها منه طفلان. وبعد مرور سبع سنوات من انقطاع العلاقة بينها وبين زوجها السابق، انتقل هو إلى القرية التى تعيش بها "فيونا". وكان يريد أن يرى ابنيه كثيرًا، لذا واظب على الاتصال بهما فى المنزل. استمر هذا على مدار ستة أشهر، وخشيت "فيونا" من أن يفضل صغيراها المراهقان قضاء الوقت مع أبيهما بدلاً من قضاء الوقت معها.

أزعج "فيونا" هذا الشعور بالخوف مما تسبب لها فى الشعور بمزيد من البؤس والنكد وبالتالى أثر بالسلب على علاقتها بابنيها. لذا، بحثت فى جذور المشكلة. وأقرت بأنانيتها ورغبتها بالاستئثار بهما كى لا يريا أباهما. واعترفت بأنه يجب عليها

أن تركز على سعادة الأبناء وليس سعادتها هى. واستطاعت أن ترى مدى الخداع التى تعاملت به مع أبنائها من خلال اختلاق الأعذار بشأن أسباب عدم رؤية والدهما. كانت تتصف بحب الذات وينتابها الخوف ـ وهى من تسبب فى هذا الشعور بالخوف نظرًا لحاجتها إلى التمتع برضا أبنائها، وعمومًا، أقرت بأنها كانت تتعامل بعدم مراعاة لمشاعر الأخرين ومشاعرها هى أيضًا". ❞

• قائمة ٣: استعراض السلوك الجنسى •

ربما يحتاج الكثيرون إلى فحص دقيق لما سنتناوله من موضوعات خاصة هنا. إن إحدى أعمق الطرق التى يمكننا أن نؤذى أو نجرح الآخرين بها، وكذلك أنفسنا، هى من خلال العلاقة الحميمية: كيف نستغلها ومع من ومتى نستغلها. وفى هذه القائمة، سنقوم باستعراض هذا السلوك لأنها المحطة الأخيرة على طريق التحرر من أعبائنا التى تعوقنا عن الاستمرار قدمًا. هذا الموضوع عادةً ما يسبب الارتباك والإجفال ولكن يجب عليك أن تناقش هذا الموضوع. إنه الحاجز الأخير، وقد قاربت اجتيازه بالفعل، وثق بى، لست متفردًا فى هذا الصدد، فالجميع يشترك معك فى هذا الأمر.

يقول "بيل ويلسون" فى كتابه *Alcoholics Anonymous*:

> **استعرضنا سلوكنا على مدار السنوات الماضية، متى كنا نتعامل بأنانية وخداع واستهتار بمشاعر الأخرين؟ من الذى قمنا بإيذاء مشاعره؟ هل نعانى من الغيرة أو الشك أو المرارة غير المبررة؟ هل أخطأنا، أكان يجب علينا فعل شىء بدلاً من ذلك؟**

هيا ندون ذلك على الورق:

١ استرجع الماضى وتذكر من جرحت، بمن فيهم أنت.

٢ ثم اكتب ما قمت به وتسبب فى هذا الألم لك أو لغيرك.

٣ قم بوضع الغرائز الأساسية فى عين الاعتبار، حدد أى جزء من النفس

يدفعك إلى القيام بما قمت به. الغريزة الاجتماعية أم غريزة الأمان أم الغريزة الجنسية؟

٤ ثم فى العمود الرابع: أى من عيوب الشخصية تسببت فى ذلك؟

من المفترض بك أن تملأ قائمة الجرد بكل سرعة الآن، ولكن فيما يلى بعض من الأمثلة التى قد تساعدك:

مرحلة البلوغ:

زوجتى: إننى أهتم بالأخريات حتى أثير غيرتها.

زوجى: أرفض ممارسة العلاقة الحميمة - لأننى لا أجده جذابًا.

زوجى: أرفض ممارسة العلاقة الحميمة - لأننى أظن أننى بدينة وقبيحة.

أنا: أقيم علاقات عابرة لأننى أشعر بالوحدة.

أنا: واقع فى حب فتاتين فى وقت واحد.

العلاقات العابرة: أستغل الآخرين ولا أطيق الاستمرار طويلاً فى العلاقة.

خطيبى السابق: دائمًا ما أعود إليه حين لا يكون هناك أحد بحياتى.

صديقى: إننى أدع الأمور تتجاوز حدودها وأدعه يصدق أن ما بيننا أكثر من مجرد صداقة على الرغم من أننى لا أشعر حقيقةً بذلك تجاهه.

صديقى: كنت أتواعد مع خطيبة صديقى؛ لذا فقد تركته من أجلى.

مرحلة المراهقة

أصدقائى: كنت أتطلع لعقد صداقات مع الجنس الآخر مثل أصدقائى.

أمى: كنت كثيرًا ما أجرح عاطفيًا وأنا فى السادسة عشرة من عمرى.

أنا: كانت لدى معتقدات خاطئة بشأن هذا الموضوع .

كيف تكمل قائمة الجرد:
عمود واحد فى المرة الواحدة

تصرف ١

(ملاحظة: أكمل العمود الأول من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأى شىء فى العمود الثانى أو الثالث أو الرابع حتى تنتهى من العمود الأول)

دوِّن الأشخاص الذين أضررت بهم.

تصرف ٢

(ملاحظة: أكمل العمود الثانى من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأى شىء فى العمود الثالث أو الرابع حتى يكتمل العمود الثانى.)

سل نفسك عما قمت به.

تصرف ٣

(ملاحظة: أكمل الأعمدة الصغيرة بداخل العمود الثالث من أعلى إلى أسفل، بدايةً من عمود تقدير الذات ووصولاً إلى الطموحات الجنسية. ولا تقم بأى شىء فى العمود الرابع حتى يكتمل العمود الثالث).

هل تعرض تقدير الذات أم شعورك بالأمان أم الطموح أم العلاقات الشخصية أم العلاقات الحميمة للتهديد؟

تصرف ٤

لا تضع فى اعتبارك الإساءة التى اقترفها الآخرون بحقك، انظر فقط إلى أخطائك. متى كنت تتصف بالأنانية والخداع وحب الذات والخوف وعدم المراعاة؟ (سل نفسك الأسئلة السابقة. وأكمل كل عمود فى العمود الرابع).

تصرف ٥

حين تبدأ القراءة من اليمين إلى اليسار، يمكنك أن ترى الآن الأذى (عمود ١) والسبب (عمود ٢) والجزء من الذات الذى تأثر (عمود ٣) والطبيعة الدقيقة

لعيوب الشخصية بداخلك والتى تسمح للأدنى بالظهور على السطح مما يعوقك عن الشعور بالسعادة والرضا (عمود ٤).

وبالرجوع إلى القائمة الخاصة بك، هيا نلقى نظرة على مثالين لتحليلهما:

١ *لقد آذيت زميلى بالعمل (على الرغم من عدم معرفتها بالعلاقة القصيرة) لأنى كنت أتواعد مع خطيبته:*
انظر الأعمدة وتدبر الغرائز الأساسية التى تأثرت. وبالانتقال إلى العمود ٤، هيا نلقى نظرة على طبيعة خطئك تمامًا. وانظر إذا ما أمكنك أن تخمن طبيعته.

٢ *لقد آذيت أمى؛ لأننى كنت كثيرًا ما أجرح عاطفيًا وأنا فى سن المراهقة وأشعر بالذنب لأنها كانت تعلق آمالًا عظيمة علىَّ:*
هذا يؤثر على الغرائز الأساسية جميعها: الطموحات على المستوى الاجتماعى والأمنى وعلى مستوى العلاقة الحميمة. إن كنت تشعرين بهذا، إذن انظرى إلى دورك فى الأمر. هل توافقين على أنك كنت تتعاملين بأنانية، وتفعلين فقط ما كنت تريدين دون اعتبار للآخرين؟ لقد كنت لا تراعين شعور الآخرين وربما كنت تتصفين بحب الذات اعتمادًا على الظروف (وربما انخراطك فى هذه العلاقة حتى تبتعدى عن والديك ولتحصلى على استقلاليتك).

استعراض السلوك الجنسى

	العمود ١	العمود ٢	العمود ٣ "الذات"									العمود ٤			
			تؤثر على... (أى جزء من الذات يتسبب فى مشاعر الاستياء؟)									ما هى <u>الطبيعة الدقيقة</u> لأخطائى وعيوبى ونقائصى ومواطن القصور لدىَّ؟			
			الغريزة الاجتماعية		غريزة الأمان		غريزة الجنس		الطموحات						
			تقدير الذات	العلاقات الإنسانية	الماديات	المواقف	العلاقات الحميمة المقبولة	العلاقات الحميمة الخفية	الاجتماعية	الأمنية	الجنسية	الأنانية	الخداع	حب الذات/الخوف	عدم المراعاة
	من قمت بإيذائه؟	ما الذى اقترفته؟													
١	زميلى بالعمل	كنت أواعد خطيبته.	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٢	أمى	كنت كثيرًا ما أجرح عاطفيًا وأنا فى سن المراهقة.	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
٣															

قصة واقعية

❝ قبل ذهابى مباشرة إلى العمل فى اليابان تعرفت على شاب لطيف أخبرنى بأنه يكن مشاعر لى. وكنت لا أعبأ به بطريقة أو بأخرى؛ لأننى كنت على وشك بدء حياة جديدة فى الخارج. كنت صريحة معه وأخبرته بأننى متوجهة للعمل فى اليابان خلال أشهر قلائل، إلا أننى تركت له الأمل بأنه ربما يكون هناك مستقبل طويل الأمد لأننى كنت أرغب فى الشعور بالأمان العاطفى ولا أريد أن أكون بمفردى. وعلى مدار ١٨ شهرًا بعد أن بدأت رحلتى ظللت أتصل به كلما شعرت بالوحدة، معطيةً له أملاً كاذبًا مرة أخرى.

هذه القصة الصغيرة مثال على إيذاء مشاعر شخص آخر عن عمد، وقد دونت فى جدول السلوك الجنسى. وبالنظر إلى العمود الأخير وجدت أننى: كنت فى غاية الأنانية ومهتمة باحتياجاتى وخططى ورغباتى فحسب. وكنت مخادعة معه، تاركة إياه يعتقد أن هناك علاقة وثيقة تجمع بيننا. كنت أتصف بحب الذات وبالخوف، كنت فقط أبقى معه لأننى كنت خائفة من الوحدة وبالطبع كنت فى غاية الاستهتار بمشاعر الآخرين. ❞

• قائمة ٤: استعراض إيذاء الآخرين •

بالإضافة إلى الإيذاء الذى يتسبب فيه السعى وراء "الغريزة الأساسية"، فإن هناك حالات أخرى حيث قمت أنت بالإساءة إلى الآخرين. وهذه هى الأحداث التى تجعلنا ننظر إلى الوراء بدلاً من أن نعيش فى الحاضر بسلام. وستتناول قائمتك الأخيرة الإيذاء والجرح الذى سببته للآخرين بمن فيهم نفسك - *وستجد أن عددًا قليلًا للغاية من الناس آذوك بنفس القدر الذى آذيت به نفسك*. وستأتى بعض الإيذاءات من القائمة الخاصة بالجنس والبعض الآخر من القائمة الخاصة بالمخاوف والاستياءات. فى حقيقة الأمر، أظن أنك آذيت الكثيرين ممن ذكروا فى قائمة الاستياءات الخاصة بك أكثر مما آذوك هم. إن عقلك منشغل على الدوام ببعض من هؤلاء الأشخاص (سواء أكنت مدركًا لذلك أم لا)، لذا هيا ننه قائمة الجرد الرابعة.

كيف تكمل قائمة الجرد،
مدونًا من أعلى إلى أسفل؟

تصرف ١

من قمت بإيذائه أو ماذا فعلت؟

تصرف ٢

دوّن ما قمت به.

تصرف ٣

أى جزء من النفس تسبب لك فى ذلك؟

تصرف ٤

أى عيب من عيوب الشخصية له علاقة بهذا الأمر؟

تصرف ٥

حين تبدأ القراءة من اليمين إلى اليسار، يمكنك أن ترى الآن الأذى (عمود ١) والسبب (عمود ٢) والجزء من الذات الذى تأثر (عمود ٣) والطبيعة الدقيقة لعيوب الشخصية بداخلك والتى تسمح للإيذاء بالظهور على السطح مما يعوقك عن الشعور بالسعادة والرضا (عمود ٤).

تتطلب هذه العملية ذهنًا متفتحًا، متفتح بقدر الإمكان. عادةً ما ستجد هذه العيوب متعمقة بداخلك ومخفية تحت طبقات سميكة من تبريرات الذات والتبريرات المرضية التى تزيل عنك وطأة الشعور بالذنب وتأنيب الضمير.

استعراض الإيذاءات التى اقترفتها فى حق الآخرين

"الذات"

	العمود ١	العمود ٢	العمود ٣: تؤثر على... (أى جزء من الذات يتسبب فى مشاعر الاستياء؟)									العمود ٤: ما هى الطبيعة الدقيقة لأخطائى وعيوبى ونقائصى ومواطن القصور لدىَّ؟			
			الغريزة الاجتماعية		غريزة الأمان		غريزة الجنس		الطموحات						
	من قمت بإيذائه؟	ما الذى اقترفته؟	تقدير الذات	العلاقات الإنسانية	الماديات	العواطف	العلاقات الحميمة المقبولة	العلاقات الحميمة الخفية	الاجتماعية	الأمنية	الجنسية	الأنانية	الخداع	حب الذات/الخوف	عدم المراعاة
١	صاحب العمل	كنت أتلاعب فى حسابات النفقات.	✓		✓				✓	✓		✓	✓	✓	✓
٢	الشاب الذى تعرفت عليه قبل السفر إلى اليابان	إعطاء أمل له بإقامة علاقة طويلة الأمد واستغلاله.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓

وبوضع هذا فى اعتبارك، يجب أن تكون الدقة شعارك عند إعداد قائمة الجرد الخاصة بك.

• نصائح •

من أجل جعل هذه الخطوة الصعبة سهلة التنفيذ بقدر الإمكان، فيما يلى بعض المقترحات البسيطة التى تساعدك على بدء العملية:

- احرص على وجود كمية وفيرة من الورق لإعداد قوائم الجرد - على الأقل أربع ورقات لكل قائمة.
- أحضر قلمك المفضل - لست بحاجة إلى محو أو إعادة تحرير ما كتبت؛ لأن ما من أحد سواك سيراه باستثناء المرشد الخاص بك.
- اقتن مفكرة لتكون معك طوال الوقت لتكتب فيها أى شىء يطرأ على ذهنك (وأعنى أى شىء).
- أحضر حافظة أوراق لتضع فيها الأوراق التى تم إنجازها - ومن الأفضل أن تضعها فى ترتيب زمنى من الأحدث إلى الأقدم. وما من سبب محدد للقيام بذلك سوى أنه نظام عملى.
- ابحث عن مكان مريح لتكتب فيه - مكان تشعر فيه بالراحة والاسترخاء. أغلق عينيك وتحلَّ بالشجاعة والاستعداد. بعبارة أخرى، ليس من المستحسن أن تأتى من عملك لتجلس على طاولة المطبخ لتدون القائمة بينما يتم إعداد الغداء، أو تجلس فى مقعدك بقطار السابعة وخمسين دقيقة صباحًا محاولاً التفكير فيمن آذاك! كلا كن رءوفًا مع نفسك، إنها مهمة كبرى أنت على وشك البدء فيها ولذا امنح نفسك المكان والوقت للانتهاء منها.
- تذكر أن تكمل الأعمدة واحدًا تلو الآخر. فهذا يجعل العملية موضوعية ويساعدك على تحليل الحقائق.
- اكتب، فقط اكتب. ولا يجب أن تكون كتابتك بالغة الكمال - فقط اعتد على الكتابة. ابدأ بكتابة ما يتوارد على ذهنك، ودونه على الورق، حتى إن كنت لا

تظن أنه مناسب - فهذا لا يهم فقط اكتب وسيأتى الباقى. وعادة ما يكون الصباح وقتًا جيدًا للكتابة، فاضبط ساعة المنبه مبكرًا وابدأ هذه العملية.

- اكتب كل يوم حتى تنتهى من عملية الجرد - فإن لم تقم بذلك باستمرار فلن يتم الانتهاء منه. التزم بنصف ساعة فى اليوم على الأقل لهذا الغرض.
- التزم بالحقائق. ماذا حدث بالضبط وما الذى تخشاه بالضبط؟ ربما يكون لديك العديد من الآراء والمشاعر بشأن الأحداث والمخاوف - ولكن هذه ليست حقائق. إن ما تظنه لا يعنى الكثير حقًا، فالأفكار ليست أشياء ملموسة.
- كن مسئولاً عن خصوصية قائمة الجرد الخاصة بك. وقد يفيدك أن تنتقل إلى صفحتك الشخصية على الموقع الإلكترونى: www.thepersonalrevolution.net للحفاظ على الخصوصية. بهذا ما من طريقة تمكن الآخرين من الاطلاع على ما تكتب - ومن ثم ليس لك عذر فى عدم التدوين. ولا تعتقد أنه من الأفضل لك ألا تدون هذا أو ذاك حتى لا يطلع عليه الآخرون - فلن يطلع عليه أحد، لذا لا تترك شيئًا.
- ويمكنك أن تنتهى من قائمة الجرد الخاصة بك على شبكة الإنترنت إن كان ذلك مناسبًا لك، ثم احفظها أو قدمها إلى مرشدك الافتراضى.
- فى النهاية، إن شعرت بوجود "عائق"، تذكر أن هذا "العائق" فى ذهنك وأنه ليس أمرًا حقيقيًا. أنا لست كاتبة وإذا استسلمت فى كل مرة شعرت فيها بشىء يعوقنى عن الكتابة ما كنت لأنتهى من مقدمة هذا الكتاب!
- التزم بالتقدم إلى الأمام من خلال مواصلة العمل وإن كان من المفيد ابحث عن الإلهام والأشخاص متفتحى الذهن على الموقع الإلكترونى: www.thepersonalrevolution.net. وقبل أى شىء، قم بذلك من أجل نفسك.

الجزء ٢: مشاركة قائمة الجرد الشخصية

"لقد وُلدنا أحرارًا - أحرارًا مما يفعله الآخرون. لكننا نتخلى عن هذا الجزء من أنفسنا من خلال شراء أشياء وحمل الاستياء تجاه الآخرين والخوف من هذا

والقلق على ذاك ومن خلال تنمية هذا الجزء الأنانى والمحب للذات فى أنفسنا. ثم ينتهى بنا الأمر فى أسر معاقرة الشراب أو تناول الطعام أو فى أسر الآخرين (أو أسر أى سلوك قهرى)، وكل هذا يؤلف كرة كبيرة أو شبكة من الخيوط العاطفية المتشابكة".

"جيه ماكونى"، *The Steps We Took* (١٩٩٠)

وبفك الخيوط المتشابكة، ستعود المرحلة التالية من هذه الخطوة عليك بأكثر فائدة تحققها من مجمل البرنامج. أدرك أن هذا ليس مستساغًا، ولكن فى هذه العملية لا نعرف نتائج إحدى الخطوات إلا بعد أن نتخذها. وفى هذه الخطوة، يصبح قرارك السابق بتفويض أمرك إلى قوى أعلى والمجهود الذى بذلته والأمانة التى أديت بها قائمة الجرد أمورًا ذات معنى لأننا سنبدأ فى الحصول على بعض النتائج. *ويبدأ تغيير الشخصية فقط كنتيجة لاتخاذ هذه الخطوة.* لماذا؟ لأنه من خلال مشاركة قائمة الجرد الخاص بنا مع شخص جدير بالثقة نبدأ فى اكتساب حس التواضع، ولا أعنى المذلة، فهذا بالتأكيد ليس ما نتحدث عنه - ولكن هذا ما يفكر فيه معظمنا عند التفكير فى "التواضع" (تذكر أنه بما أنك قطعت هذا الشوط، فأنت تتمتع بالفعل بقدر كبير من الشجاعة والنزاهة).

يعنى التواضع أن نبدأ فى رؤية ذاتنا الحقيقية ونعيش معها، وهذا يعنى أنه يمكننا التعلم. أنت تتحلى الآن بالقدرة على التوقف عن التصرف بازدواجية كما اعتدت من قبل. أليس هذا بالأمر الرائع؟! أنت لست بحاجة إلى أن تكون الشخصية التى تعتقد أن المجتمع يفرضها عليك. الآن، سنحت لك الفرصة أن تكون نفسك بطريقة لم تجربها منذ أن كنت تبلغ من العمر عامين. إنك تقترب للغاية من أن تكون نجم حفلتك.

إذن، ما الذى تتضمنه هذه المرحلة؟ حسنًا، عندما تنتهى من الأربعة أقسام الخاصة بقائمة الجرد، حاول أن تخصص وقتًا لتتحدث فى هذا الأمر مع شخص تثق فيه ولا يكون مرتبطًا بحياتك العاطفية. يمكن أن يكون هذا

الشخص بمثابة مستشار أو صديق أمين أو رجل دين أو معلم افتراضى (والذى من الممكن أن يكون مجهول الهوية) على الموقع الإلكترونى: www.thepersonalrevolution.net.

• لماذا يجب علىَّ أن أفصح عن كل ذلك؟ •

دعنى أذكر لك أربعة أسباب جيدة:

١ لا يمكنك أن تثق فى نفسك حقًا بشأن رؤية الحقيقة

ربما تقول: "*لقد تعلمت حقًا الكثير عن آليات عمل ذهنى، ولذا سأنطلق من حيث أنا*". دعنى فقط أذكرك بأنك طالما كنت تعانى من السخط والاستياء أو أية مشكلة أخرى لأسابيع أو شهور أو حتى سنوات، ولم تعرف أنك تعانى من مشكلة، فمن الواضح أنك لست خبيرًا بالحقيقة!

أتتذكر الخطوة الثانية حين بينت فيزياء الكم أن لكل إنسان منظوره للحقيقة؟ إن الأمر بمثابة شهود عيان لحادث وقع بالشارع. فكل شخص سيروى للشرطة قصة مختلفة، اعتمادًا على تقديرهم العاطفى للموقف. حسنًا، يمكن القول إن الاستغراق العاطفى فى مخاوفك وشعورك بالاستياء يكون لديك رأى مشوه بشأن الحقيقة ولذا من الأفضل أن تتبنى وجهة نظر محايدة.

إنك بحاجة إلى رأى ثان خاصة حين يتعلق الأمر بالاستياء. لقد خدعت نفسك بشأن الحقيقة لسنوات عديدة، أيمكنك أن تثق فى نفسك بشأن معرفة الصواب. وحتى إن كنت صادقًا بقدر الإمكان، فما مقدار صدقك عند هذه المرحلة؟ وعليك أن تستشير شخصًا لا يرتبط بالموقف من الناحية العاطفية.

٢ ستضيع على نفسك فرص الاستمتاع بحياة أفضل

إليك مثالًا حيًا على ذلك. كنت أساعد سيدة لم تكن تعمل لمدة ١٢ شهرًا لسبب أو آخر. وكان لديها ابن يبلغ من العمر ١٠ سنوات. وفى قائمة

مخاوفها، دونت "دورة تدريبية لتعلم الكمبيوتر"، فهى تريد بدء هذه الدورة إلا أنها تخشى القيام بهذه الخطوة لأنها تقول إنها فى غاية الغباء بشأن تعلم مهارات الكمبيوتر.

ومن خلال مناقشة الغرائز، أدركت أيًا منها يقع تحت وطأة التهديد. وعندما أقبلت على العمود الرابع، تمكنت من تقبل عيبها الوحيد ألا وهو "الخوف"، ولم تتمكن من رؤية أى عيب آخر خلال تحليل الذات. وبعد الخوض فى كثير من المناقشات والمجادلات، تقبلت حقيقة أنها "لا تحب استخدام الكمبيوتر ولا ترغب فى حضور الدورة التدريبية وتحب البقاء بالمنزل".

وبإمعان النظر عن قرب أكثر، استطعت أن أساعدها على أن ترى أنها تتصف *بالأنانية وعدم مراعاة شعور الآخرين،* كما أنها لا تأخذ تطوير ذاتها على محمل الجد بالقدر الكافى. لماذا؟ لأن مثل تلك المهارات تتيح لها فرص عمل متطورة وتساعدها وتساعد ابنها فى الاستمتاع بحياة أفضل، وقد وافقتنى على ذلك بالفعل.

وعلى هذا الأساس، أدركت أن مخاوفها مجرد أوهام، وبالطبع اشتركت فى الدورة التدريبية. ما الذى قد يعوقك عن الشعور بالرضا والإشباع؟ ستعرف الإجابة عن هذا السؤال من خلال الانتهاء من هذه الخطوة.

٣ **ستوفر عليك هذه الخطوة الشعور بالحزن والهم فى المستقبل**

فقط بعد القيام بهذه العملية التحررية بدأت أدرك وأستوعب تمامًا من أكون وما أحب وما أجيده ومن أخشاه ومن أحتاج إلى تجنبه ومن أحتاج إلى الاقتراب منه ومصادر غيرتى وغضبى وقلقى وأحلامى المحطمة وأعرف *أننى مسئولة عن كل ذلك*. لقد كففت عن الاستغراق فى الإشفاق على الذات أو الخوف أو الشعور بالذنب. ومع توافر هذه المعرفة الجديدة، لم يكن بوسعى إلا التغير وتقبل الحياة بمفهومها.

وأصبحت هذه الأعمدة جزءًا متكاملًا من حياتى: لقد تعلمت أننى لا يمكننى القيام بأى شىء حيال الآخرين (ما هو مذكور بالعمودين ١ و٢).

ولا يمكننى القيام بالكثير حيال نفسى (العمود ٣)، فيما عدا اتخاذ قرار تفويض غرائزى إلى قوى أعلى - ومنذ ذلك الحين وأنا أفوض أمورى للقوى الأعلى. الشىء الوحيد الذى لى يد فيه هو العمود الرابع، إن تلك الأشياء هى التى يمكننى العمل عليها! وحين أقوم بذلك، تتحول شخصيتى. وإن هذا التحول هو ما يقودك إلى حياة أكثر إشباعًا.

٤ ستجعلك تشعر بالحرية

وبمجرد أن تأخذ هذه الخطوة ستعرف حقًا معنى الحرية الشخصية وكيف تتخلص من عبودية الماضى. أتذكر الارتباك والخوف من الإقدام على هذه الخطوة مع مرشدتى الصارمة التى تدعى "جويس" من مانشستر. وبعد أن انتهت من مساعدتى خلال هذه الخطوة، توقفت عن الندم على الماضى وبدأت رؤية دورى فقط فيه. أتذكر الأمر وكأنه حدث أمس. ذات مرة خلال إحدى جلسات "رثاء الذات" الطويلة بشأن مشاعر الاستياء، والتى كانت تدور حول إعادة صديق هجرنى لرسالة أرسلتها إليه، نظرت إلىَّ بضجر وقالت: " *ديردرى، هذا حدث من سبع سنوات، عليك أن تخرجى هذه الحماقات من ذهنك لتتحركى إلى الأمام*"، وفقط من خلال الاستعانة بهذه التوجيهات وقائمة الجرد، استطعت أن أبعث إخطارًا بالطرد للشخص الذى كان يعيش بذهنى لعدة سنوات دون مقابل. لقد ذهب استياء سبع سنوات فقط فى خمس ثوان.

• اختيار مرشدك •

اعفِ نفسك من البحث عن المرشد الكامل. وكما قال "جو ماكونى":

"على الرغم من أننا نرغب فى أن نثق فى الشخص الذى يستمع إلينا، فإن الحكمة أو الفراسة ليست ضرورية من جانبه. أتذكر أن شخصًا أتى لى وحكى إلىَّ موقفًا بالتفصيل. وبمجرد أن سمعته، اتضحت ماهية المشكلة بالنسبة لى. فقلت له: "إن المشكلة تكمن هنا"، فنظر الشخص إلىّ وقال: "وكيف عرفت ذلك؟" أجبت قائلاً:

"حسنًا، أنت قلت لي"، فسألني: "وكيف تمكنت من رؤيتها بوضوح؟" فأجبته: "لأنني لم أكن متورطًا في الموقف،على عكسك أنت".

ما الذى ينبغى أن أطلبه من مرشدى؟

١ حتى تسهل الأمر على مرشدك، يجب عليك أن تعطيه نسخة من "الإشباع، ملاحظات للمرشدين" (ويمكنك تحميل ذلك من على الموقع الإلكتروني: www.thepersonalrevolutionary.net أو الموجود بالملحق الثالث. حيث إنه يلخص ما تعلمته عن الغرائز وعيوب الشخصية، وبالتالى ستستخدم أنت ومرشدك نفس اللغة.

٢ ثم اجلس معه وخذ نفسًا عميقًا وكف عن ثرثرة الأنا واعرض المعلومات الموجودة فى كل صف.

٣ هذا ليس بمثابة اعتراف، لذا ما من حاجة تدعو إلى النحيب أو جلد الذات. فأنت لا تسرد قائمة بسيئاتك، بل إنك تبحث عن الطبيعة الدقيقة لأخطائك. إذن، يجب أن تركز على العمود الرابع عند التعامل مع كل شعور بالاستياء أو الخوف أو الإيذاء. لا تستغرق وقتًا طويلاً فى العمود الأول والثانى؛ لأن هذا سيعطى وقت كافيًا للأنا للتدخل وتبرير أخطائك. فأنت تلقى نظرة على الجزء الخاص بك وليس الجزء الخاص بالآخرين.

٤ سيكون هذا الأمر مكثفًا، لذا بعد مرور ساعة خذا استراحة لمدة خمس دقائق لتصفى ذهنك.

٥ ثق بمرشدك لأنه فى معظم الحالات يستطيع أن يرى حقيقة الموقف بسهولة.

قم بذلك من على شبكة الإنترنت

من أجل البساطة واليسر، تستطيع أن تقوم بذلك من على شبكة الإنترنت، دون الكشف عن هويتك. أكمل جداول الجرد وسلمها إلى مرشد مجهول الهوية واحصل على تقييم عاجل من خلال الرسائل الفورية على الموقع الإلكترونى:www.thepersonalrevolution.net

اقض بضع دقائق وألزم نفسك بأن تستمر فى ذلك الأمر. وبالتالى سيتبع ذلك العديد من الأشياء الجميلة. بعد أن أخذت هذه الخطوة أعتقد أن أكبر اكتشاف كان اختفاء ألم العزلة، وشعرت (ربما لأول مرة) أن الشعور بالاطمئنان والراحة مع العالم ممكن حقًا.

إذن، أحضر القلم والورقة وابدأ!

الخطوة باختصار

- حتى تصبح راضيًا، فإنك بحاجة إلى التخلص مما يعيقك.
- العوائق الأساسية هى:

  الاستياء = أحكام خاطئة

  المخاوف = معتقدات خاطئة

  إيذاء الآخرين = تصرفات خاطئة

- يساعدك إطلاع الآخرين على قائمة الجرد الخاصة بك على الحصول على صورة دقيقة للدور الذى تلعبه فى حياتك حتى اليوم.

الخطوة الرابعة

التغيير هو اسم اللعبة

•••

كلما عشت مدة أطول، زاد إدراكى لتأثير التوجه الذى أتبناه على حياتى. إننا لا يمكننا تغيير ماضينا ... ولا يمكننا تغيير حقيقة أن الناس ستتصرف بطريقة معينة، كما أننا لا يمكننا تغيير ما هو حتمى. إن الشىء الوحيد الذى يمكننا القيام به هو اللعب على الوتر الذى نملكه، ألا وهو توجهنا. إننى مقتنع بأن الحياة تتألف بنسبة ١٠٪ مما يحدث لى وبنسبة ٩٠٪ من كيفية استجابتى له.

"تشارلز آر سويندلو"، كاتب أمريكى

إن تغيير حياتك إلى الأفضل لا يتعلق بالحصول على شيء أو إضافة شيء ما إليها ـ بل هو معتمد عمومًا على ما أنت على استعداد للتخلى عنه، فالآن، نحن على علم بعيوبنا. لذا، نحن في حاجة إلى إيجاد طريقة للتخلص من تلك الأفكار المختلة التى تؤثر على الطريقة التى نفكر ونعيش بها.

وفى هذه الخطوة، ستتعلم كيف تلاحظ وتتخلى عن طرقك القديمة فى التفكير والتصرف لتسمح بدخول مجموعة جديدة من مبادئ العيش إلى حياتك. وعند القيام بذلك طواعية، سيؤتى البرنامج بثماره.

• • •

إن كل الخطوات التى قطعتها حتى الآن تُعد أساسًا تمهيديًا لأخذ هذه الخطوة. لقد ألقينا نظرة على المشكلة فى الخطوة الأولى وعلى الحل فى الخطوة الثانية، وقمنا بتحليل حقيقة شخصيتنا وعيوبنا فى الخطوة الثالثة - والآن، نحن على استعداد لبدء التغيير.

إذن، فالخطوة الرابعة تتناول التخلى. إنها تتناول التخلى عن تلك العيوب الخاصة بالشخصية والتى تعوقك عن الشعور بالرضا والإشباع؛ إنها تتناول التغيير، فهى متعلقة بك وبحياتك التى على وشك أن تتحسن إلى الأفضل.

حسنًا، كما تقول الحكمة "من لم يتألم لا يتعلم"، لا يزال أمامنا بعض الجهد لنبذله. وهذه الخطوة ترتكز على المبدأ العتيق الخاص "بالممارسة". فنحن نجيد ما نواظب على ممارسته.

إن توجهنا عند بداية القيام بأمر
صعب هو ما يحدد نجاح نتائجه،
أكثر من أى شىء آخر.

"ويليام جيمس"

البداية هى أصعب جزء فى ممارسة شىء ما. ولنأخذ ممارستى لرياضة الجرى بصفة يومية مثالاً على ذلك. حيث كنت فيما مضى أكره الجرى، ظنًا منى أنه أشبه بعمل شاق للغاية، وخاصة فى الجزء الشمالى من إنجلترا حيث الرياح القارسة المصحوبة بالأمطار الجليدية. ولكن بعد أن رُزقت بطفلتى الثانية، "آفا"، لم أستطع التخلص من الوزن الزائد الناتج عن الحمل والولادة. وكانت لى زميلة فى نفس موقفى وكانت تثنى كثيرًا على رياضة الجرى بوصفها رياضة فعالة ولا تهدر الوقت. وكانت تبدو رائعة، حسنًا أعترف بأننى كنت أحسدها، إلا أننى اتخذت موقفًا حتى يمكننى أن أسامح نفسى! فذات صباح ارتديت حذائى الرياضى القديم وحاولت أن أسير أولاً ثم ركضت ببطء. وبعد يومين جربت ذلك مرة أخرى. كانت أنفاسى لاهثة ولم أستمتع حقًا. ولم أستطع أن أفهم كل ما يقال حول هذه الرياضة، أعنى ما يقوله المتحمسون لهذا النشاط الكئيب. لقد أرهقنى الأمر وكرهت الفكرة، إلا أننى كنت أرغب فى التخلص من هذا الوزن الزائد، ولذا أصررت وواظبت على الركض الخفيف قليلاً كل يوم. وخلال ما يقرب من شهر كنت أجرى مسافة ٥ - ٦ كيلو مترات بسهولة. كان الأمر أشبه بالخروج إلى نزهة، ولم يكن صعبًا. لقد مارست هذا التمرين كثيرًا وبصفة يومية حتى أصبح من الثوابت التى أقوم بها. وفى بعض الأحيان يقول لى الناس: "يا للروعة، أنتِ تركضين وتمارسين الرياضة بصفة يومية، هذا يبدو كعمل شاق". ولكن كما ترى تمامًا فإن الأمر ليس كذلك، كانت البداية صعبة، أما الآن فهو شىء أقوم به بلا تفكير، تمامًا مثل غسيل الأسنان.

هذا ما نطمح فى الوصول إليه مع عيوب الشخصية الخاصة بنا؛ نحن بحاجة إلى التخلى عن تلك العيوب. وإن كان الأمر يبدو إفسادًا للبهجة، تذكر قاعدة الفيزياء التى وضعها "أرسطو" الذى قال: "الطبيعة تمقت الفراغ". وبالفعل هى كذلك: فإن تخليت عن عيوب الشخصية، فإن هناك شيئًا آخر سيحل محلها.

العناد	حسن النية
حين تسيطر الأنا علينا، نتصف بـ:	مع التغير نتحلى بـ:
الخداع	الأمانة
الأنانية	الكرم
حب الذات	التواضع
الخوف	الشجاعة
عدم مراعاة مشاعر الآخرين	مراعاة مشاعر الآخرين، الرأفة
التعصب	التسامح

• الاستغناء عن العيوب •

العيوب هى أشياء نفتقد إليها. إن ما تركز عليه هذه الخطوة هو الاستغناء عن هذه العيوب التى تم تحديدها فى الخطوة الثالثة (مثل الأنانية ونفاد الصبر والكبرياء وعدم مراعاة شعور الآخرين إلى جانب الكثير، وهى كلها بمثابة أبناء الأنا) والاستعداد للتحلى بالتواضع والتخلى عن العيوب. وهذا لا يعنى أنها ستختفى منك بصورة خارقة (وما من سبيل للتخلص من الأنا تمامًا)، لذا فإن أفضل ما يمكننا أن نتمناه هو التحسن تدريجيًا. وهذا بالطبع صعب، والكثيرون يتمسكون بالعيوب الشخصية والنقائص؛ لأننا قضينا وقتًا طويلاً نصوغها. إنها أشبه بمصدر الأمان الذى نلجأ إليه.

وهذا يذكرنى بقصة رويت لى عن كيفية صيد القرد العنكبوت، الذى يعتبر طعامًا شهيًا فى بعض مناطق العالم حيث تشتهر هذه القرود بأنها فى غاية السرعة ويصعب الإمساك بها. ومع ذلك، توصل الأهالى إلى خطة ماكرة للإمساك به حين أدركوا أن القرد العنكبوت يحب الفاكهة. لذا، قاموا بعمل ثقوب صغيرة فى شجرة ووضعوا الفاكهة بداخل جذع الشجرة. لم تستطع

القردة مقاومة ذلك وحين هموا بالإمساك بالفاكهة انحشروا بالثقوب الموجودة فى الشجرة. وانقض الصائدون من الأهالى على القردة، ولكن هل تحرك القرد؟ كلا، لم يستطع، لأنه لم يتخل عن الفاكهة التى كانت بيده. لذا، كان فريسة سهلة بالنسبة للصائدين لأنه لم يكن يستوعب أنه من الممكن أن ينقذ حياته بسهولة بمجرد أن يتخلى عما بيده.

• حقيقة حياتنا اليومية •

كم واحد منا استيقظ فى الصباح فى حالة مزاجية سيئة من جراء ما حدث فى اليوم السابق؟ وحمل هذه الانفعالات أو المشاعر لليوم التالى؟ أنت تعتقد بأنك تسيطر على حياتك، كما يفعل القرد العنكبوت بلا شك، إلا أن مخاوفك واستياءاتك تسيطر عليك؟ لذا، عليك أن تتعلم أن تستغنى عنها وإلا ستواصل غرائزك التحكم فيك وستعود إلى حيث كنت فى الخطوة الأولى.

أنت منشئ العيوب الشخصية الخاصة بك، فهى معك منذ الطفولة وتؤثر على واقعك. ربما تعتقد أنك تتصرف وتستجيب دقيقة بدقيقة، إلا أنك فى الحقيقة تعيد التاريخ باستراتيجيات وتقنيات بالية للتعامل مع المواقف والأحداث. وبصفة شخصية أعانى من قلق شديد تجاه عدم الإحساس بالأمان من الناحية المالية، وهذا الأمر يؤرقنى طيلة حياتى. وعلى الرغم من الثروة التى كونتها ما زلت أخشى أن أفقدها كلها، ما السبب؟ حسنًا؛ لأن هذه الفكرة لاتزال واقعًا بالنسبة لى - على الرغم من أنها كذبة. هكذا، قمت بخلق عيوب الشخصية الخاصة بى. لكنى الآن أستطيع أن أراها (من خلال الخطوات، وخصوصًا من خلال الخطوة الثالثة) وبالتالى، يمكننى أن أتحمل المسئولية تجاه سلوكى وعواطفى وتوجهاتى؛ وما من أحد يتحمل المسئولية سواى.

الآن، أنت جمعت الأدلة التى تثبت أن الكثير من أفكارك القديمة هى أفكار خاطئة، وربما تكون هذه هى المرة الأولى التى تقوم فيها بذلك فى حياتك.

وربما تقول فى نفسك الآن، حسنًا من سأكون حين أستغنى عن هذه العيوب؟ وهل سأستمتع بالحياة، وهل فعلاً سأحظى بأية متعة؟ أم هل سأكون شخصًا

يقبل بالخضوع للآخرين؟ على الإطلاق، أنا لست بشخصية خانعة وبالفعل حققت إنجازات فى كل مناحى الحياة، اشتمالاً على بدء عمل تجارى محققة الأرباح بالملايين، وهذا لا يحدث مطلقًا إن كنت شخصًا يدفعه الآخرون كيفما يشاءون.

• إذن، ما الذى يجعلنا على • استعداد للتغير؟

ما الذى يدفعك إلى الذهاب لزيارة طبيب الأسنان حين تؤلمك أسنانك؟ أنت تريد التخلص من الألم، ولذا تستسلم وتذهب إلى قوى أعلى (وهو طبيب الأسنان فى هذه الحالة) . إن نفس التشبيه يسرى على حياتك. أنت ترى هذه العيوب بغيضة بالنسبة لك وكيف أنها تعوقك عن الشعور بالسعادة حقًا. الآن، يمكنك القيام بشىء من اثنين مع الوضع فى الاعتبار هذه المعلومات:

١ مواصلة القيام بنفس الأشياء القديمة

يمكنك أن تواصل القيام بالأشياء التى تقوم بها؛ لأن فكرة بذل جهد للتغير فكرة مرهقة للغاية. ربما تنتابك مشاعر مؤلمة، ولكنك على الأقل معتاد عليها. ومن يعلم، ربما تستمتع فى الخفاء بالتشبث بذاتك القديمة. أعنى من لا يحب الشعور بأنه الأقوم سلوكًا؟ ومن يريد الكف عن الثرثرة والقيل والقال؟ وليس هناك شك، أننا ينتابنا شعور غريب بالرضا من حسد الآخرين؛ لأنهم يمتلكون ما ليس عندنا أو لأنهم يفعلون ما لا نستطيع أن نفعله. إننا نقضى الكثير من الوقت ونحن نتمنى أن تكون أحوالنا مختلفة أو نتمنى التغيير أو نكون حاسدين لأولئك الذين ينعمون بما نرغب. ولكن إذا علمنا أن الحسد والاستياء وإحباط الآخرين هو ما يجعلنا نشعر بالبؤس، أوليس هذا يستحق فى النهاية محاولة التخلى عن تلك الأمور لنرى ما الاختلاف التى سيحدثه ذلك الأمر؟

٢ البدء فى إحداث التغيير على المستوى الشخصى

إن كنت تؤمن بأن نتائج (فوائد) التغير من الممكن أن تفوق مخاوفك منه (بمعنى أنك سوف تكسب أكثر مما تخسر)، وبدأت فى تغيير ردود أفعالك الداخلية للمشاكل "الخارجية"، عليك إذن البدء فى التعامل مع الأمور كشخص بالغ وعقلانى بدلاً من التصرف كشخص مراهق ينساق وراء العاطفة. وإليك هنا بعض الأمثلة من حياتى لتوضيح ذلك:

- فى أوائل الثلاثينات من عمرى كنت منشغلة بإدارة عملى التجارى، إلا أننى كنت لا أزال أرغب فى علاقة عاطفية. كنت أبحث دومًا عن شريك حياتى، وكان يملؤنى الخوف والإشفاق على الذات. فى الواقع، كانت الفكر تستحوذ علىّ. وتحقق الأمر فقط حين تخليت عن الفكرة وقلت فى نفسى: "ما هذا؟ إن كان الأمر سيتحقق، فلابد أنه سيحدث"، ومع استقرار هذه الفكرة فى داخلى قابلت زوجى الرائع "برايان" بعد شهرين، وكما ترى حين تقبلت الوضع جاءت نتيجة تغيير سلوكى إذ اجتمعت أنا و"برايان" معًا، لم أكن يائسة أو بائسة، فقط تركت الأمور تسير على سجيتها.

  العاطفة/التوجه: الحاجة والإشفاق على الذات والسيطرة

  التصرف العقلانى البديل: اترك الأمور تسير على سجيتها وتقبل ضعفك

- إدارة شركتى، كنت أواجه عادةً مواقف صعبة، وكانت أكثر التحديات التى واجهتنى هى العمل مع فريق العاملين، حيث كانوا يتبعون غرائزهم الأساسية مثلى تمامًا. ومع ذلك، تعلمت سريعًا أنه إذا كان أحد العاملين غير قادر على العمل، فإنه من الأفضل التصرف حيال ذلك مبكرًا وعدم التأجيل خشية الخوض فى موضوعات شائكة أو خشية اعتقاد الناس أننى قاسية للغاية. وبمجرد أن أخذت القرار بفصل أحد الأشخاص، تحسنت الأمور إلى الأفضل بالنسبة للجميع.

العاطفة/التوجه: الخوف والاستياء وحب الذات
التصرف العقلانى البديل: الشجاعة والإيثار

- كان ينتابنى شعور دفين بعدم الأمان من الناحية المالية. عندما جاء "بريان" إلى المملكة المتحدة لأول مرة، كنت أعيش فى بيت صغير وقديم بدون تدفئة مركزية. وكان بإمكانى تركيب جهاز التدفئة المركزية، لكننى كنت أشعر بالارتياح ببراميل المياه الساخنة التى تبعث على الدفء، أما "بريان"، وهو من سكان ولاية تكساس الأمريكية، فقد وجد الأمر صعبًا، وذات صباح قارس البرودة، حينما رأى أنفاسه الساخنة تنبعث فى الهواء البارد أثناء حلاقة ذقنه، قال لى محذرًا: "إما أن نركب نظام تدفئة مركزى وإما أن أرحل". لذا، كان على أن أتخلى عن مخاوفى بشأن الشعور بعدم الأمان من الناحية المادية ونقوم بتركيب جهاز التدفئة المركزية!

العاطفة/التوجه: الخوف وعدم مراعاة مشاعر الآخرين والعناد
التصرف العقلانى البديل: القبول وإبداء الاهتمام بمشاعر الآخرين

- منذ فترة، كنت متورطة فى منازعة قضائية كبيرة، وكانت هذه الفترة من أصعب فترات حياتى. وحسب أسوأ سيناريو متوقع للقضية، كانت أسرتى ستظل على ما يرام من الناحية المادية، إلا أننى كنت مذعورة وكاد خوفى يسيطر تقريبًا على جميع غرائزى الأساسية، وأتذكر جلوسى مع المحامى الخاص بى للتفكير فى موقف الطرف الآخر. وفى أحد الأيام ذهبت إلى المحامى فى مكتبه بعدد من السيناريوهات المحتملة: "ماذا لو قاموا بذلك، ماذا لو ظنوا بأن، ماذا لو حاولوا القيام بهذا، يا إلهى، ماذا لو وجدوا أن؟"، كانت قائمة مخاوفى لا تنتهى. وتركنى المحامى، وهو رجل فى غاية الذكاء، أثرثر بالكلام التافه ثم قال: "حسنًا، إن باستطاعتنا العمل فقط على ما هو أمامنا حتى لا نشوش انتباهنا بما قد نصادفه. إن ما تقومين به الآن هو استنزاف للطاقة وسيؤدى بك إلى الجنون، وقد تؤدى بى إلى ذلك

أيضًا". وكان علىَّ أن أسلم المشكلة برمتها إليه وأن أثق فى نصيحته وأن أتمتع بالإيمان المطلق بأننى سأجتاز الأمر. وبالفعل نجح الأمر فى النهاية. وحين أنظر الآن إلى الأمر برمته، لا أصدق كم أهدرت من الوقت وأنا أنمى مشاعر الخوف والأنانية خلال هذه الفترة، *الخوف* (الذى يجعلنا نرى أحداثًا كاذبة تبدو كحقيقة) من أن أفقد ما أمتلكه ولا أحصل على ما أريد.

العاطفة/التوجه: الخوف والاستياء والسيطرة

التصرف العقلانى البديل: الشجاعة والتنازل وقبول الضعف

هكذا، نستطيع أن نختار استجابتنا نحو الحياة بطريقتنا القديمة، وذلك من خلال الاستجابة لعواطفنا، أو الاستجابة بطريقة جديدة وذلك من خلال الاستجابة باتخاذ التصرف العقلانى. وثق بأن التصرفات العقلانية أكثر فاعلية لمساعدتنا على طريق تحقيق الإشباع.

فى شركتى، عندما تضطرم المشاعر بين الأفراد، كانت تعويذتى السحرية: " *لنضع المبادئ فوق الأمور الشخصية*". بعبارة أخرى، الأمر لا يتعلق بمن هو على صواب بل ما هو الصواب. إن هذا بمثابة طريقة للعيش والعمل فى المجتمع أكثر فاعلية من الطريقة الهوجاء التى كنت أقود بها حياتى انسياقًا وراء مشاعرى. وهكذا بدأت أعيش حياتى محاولة القيام بالشىء الصواب التالى مرة واحدة فى اليوم. كانت نتائج هذه الفلسفة بالنسبة لى مدهشة، ومن الممكن أن تكون كذلك بالنسبة لك.

• حسنًا، أنا مستعدة ماذا بعد؟ •

إن أساس نجاح هذه الخطوة فى حياتك هو توجهك، ومثلما كان الاستعداد ضروريًا للبدء فى الخطوة السابقة، فإن الحاجة تدعو إلى نفس توجه الاستعداد والانفتاح من أجل بدء هذه المرحلة من التغيير. والخطوة الرابعة ليست بمثابة حل سريع، بل هى عملية مستمرة من الاكتشافات للتخلص مما هو مكروه بالنسبة لك ثم السماح لشىء أفضل بالدخول إلى حياتك.

يقدم دكتور "واين داير"، المؤلف والمحاضر الشهير على المستوى العالمى فى مجال التنمية الذاتية، فى كتابه *The Power of Intention* توضيحًا رائعًا لأهمية "التخلص" أو "التخلى عن" أو "التسليم" بعيوبك. وفى هذا الكتاب، يقدم سبع خطوات للتغلب على أنانيتك.

١ **تخل عن الحساسية وسهولة الشعور بالاستياء.** إنه اختيارك: لتنتق بين كيفية الاستجابة أو عدم الاستجابة. إن أسهل الطرق للتخلص من الشعور بالاستياء هو أن تسمح لشخص آخر (أو شىء آخر) بأن يكون له اليد العليا عليك. فى الواقع، أنت تجعل منهم قوتك الأعلى.

٢ **تخل عن حاجتك للربح.** صدقنى إن الإنجاز مسكِّن مؤقت، وبسبب الإدمان. من المستحيل أن تكسب فى كل مرة، وعندما لا تكسب، تكون النتيجة الإحباط والشعور بالاستياء والخزى.

٣ **تخل عن حاجتك لتكون محقًا.** عندما تسمح لنفسك بأن تخطئ، تشعر بنوع من التحرر لأن ليس عليك أن تثبت أى شىء لأحد. فمن المدهش أنه مثلما أن هناك أشخاصًا يستغلون ذلك ضدك، فإن هناك من هم يلتقطون "غصن الزيتون" هذا لتشجعهم على التخلى عن حاجتهم ليكونوا محقين أيضًا.

٤ **تخل عن حاجتك للتحلى بالمقام الأعلى.** ماذا؟ ليس أنت؟ حسنًا فى المرة القادمة حين تستمتع بامتلاك دفة الحديث، تحقق من دوافعك. هل تحاول بناء نفسك من خلال هدم شخص ما؟ إن الطاقة التى تبذلها فى التقليل من شأن الآخرين تحط من قدرك أنت أيضًا. تخل عن ذلك.

٥ **تخل عن ملاحقة المزيد.** السعادة أمر داخلى. ما الذى ستفعله بالضبط بالمنزل الأكبر على أية الحال؟ هل ستملؤه بالمزيد؟ إن السماح "للأنا" بأن تملى عليك قائمة رغباتك سيخلف لديك الشعور بعدم الرضا. بدلاً من ذلك، تحل بالإيمان بأن حاجاتك سيتم إشباعها دومًا.

٦ **تخل عن تحديد هويتك على أساس إنجازاتك.** هل سمعت عن "هنرى إيرفينج" من قبل؟ منذ مائة عام مضت، كان "هنرى إيرفينج" أشهر ممثل

فى العالم. وبعد مائة عام من الآن، سيكون هناك أناس جدد على الأرض وما من أحد سيتذكر إنجازاتك. تلك العبارة التى تحدث بها الموسيقار "فرانك زابا" حين قال: "إننى لا أعبأ إذا ما تذكرونى على الإطلاق".

٧ **تخل عن حرصك على سيرتك الطيبة.** وكما رأينا مع فيزياء الكم، منظور كل فرد عن الحقيقة مختلف، إذن كيف تسيطر على أفكار الآخرين؟ وكما قالت مرشدتى "جويس": *"لا يهم ما يظنونه بى، ما يهم هو ما أظنه بهم".* بعبارة أخرى، إن الأمر لا يتعلق *بالتفكير فى نفسك على نحو يقلل من شأنك، بل بالتفكير فى نفسك - على نحو أقل.*

لدىَّ قصة جميلة عن النصيحة الأخيرة الخاصة بالسيرة الطيبة. كانت هذه تجربتى الأولى للتحلى بالقدرة على قهر الأنا الخاصة بى. كنت لا أزال أعيش فى طوكيو وتعرفت على رجل فاضل من بوسطن يُدعى "راى". وكنت أقابله بصفة أسبوعية لتناول القهوة وتجاذب أطراف الحديث، وقد لاحظ على الفور أننى أبدو مشغولة البال ولذا سألنى ماذا هناك؟ فأخبرته أننى جعلت من نفسى حمقاء لارتباطى بشاب. وكان الأمر يزعجنى حقًا، استمع "راى" وسألنى: "متى حدث ذلك؟" فقلت له: "منذ أسبوع مضى"، فقال: "دعينى أوجه إليك سؤالاً: عندما يقول لك شخص ما شيئًا غير لائق، فكم من الوقت تستغرقين فى التفكير فى ذلك؟" فأجابت بأننى لن أفكر فى الأمر كثيرًا، فى الواقع ربما بضع دقائق فحسب. فقال "راى": "إن كان الأمر كذلك، فلم تعتقدين أنك فى غاية الأهمية ليفكر فيك لمدة أسبوع؟" وكانت هذه الكلمات أهم كلمات سمعتها فى حياتى، ولم أنسها قط.

لقد تعلمت أن أتخلى عن حرصى على سيرتى الطيبة وتعلمت مع التخلى أن أجازف، ومن خلال المجازفة تعلمت سر الإشباع والرضا: *تخل واكتشف وانبذ وثق فى سلطة الكون.* وقبل أن أكتسب هذه المعرفة كانت تسيرنى قوة هوجاء مطلقة، يدعمها العناد. وفى النهاية، بدأت فى فهم أن التعلق برثاء الذات على أمل حدوث أشياء ربما تناسبنى ليس بالتصرف السليم. ومع ذلك، شعرت مع هذا البرنامج أن الأشياء العظيمة ممكنة. بالإضافة إلى ذلك، قبلت بأننى

خبيرة بتلك المعلومات التى توصلت إليها حديثًا وأن أمامى الخيار: إما أن أكون سجينة الأنا الخاصة بى أو قبول دعوة سلوك طريقة جديدة تمامًا للعيش.

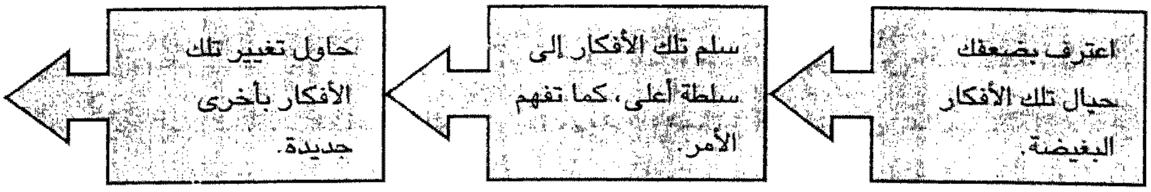
• البدء فى اتباع سلوكيات جديدة •

مما هو جدير بالذكر أنك لا تحرم نفسك من أى شىء هنا، فعندما تستغل القدرة على التخلى عن عيوبك، ستأتيك "الأشياء" التى تحتاج إليها من تلقاء ذاتها، وهذا أمر مؤكد. وكما رأينا بالفعل ليس فراغًا فى هذه الحياة. فحين تتخلص من عيب، يحل محله شىء آخر أفضل بصورة تلقائية.

الأمر يشبه فقد الوزن. فإن كنت تريد تغيير شكل جسدك، فأنت بحاجة إلى القيام بشىء ما بصورة مختلفة، فجسمك هو نتيجة لما تأكله من أطعمة، وبالمثل فإن ذهنك هو نتيجة للأفكار التى تحشوه بها كل يوم. فإذا أصبحت صورة جسدك بغيضة بالنسبة لك، فقم بتغيير الأطعمة التى تتناولها: لا للمزيد من الكعك والشيكولاتة والأطعمة المحمرة. ولكن عليك أن تأكل شيئًا ما، ولذا تتجه نحو تناول الطعام الصحى - وهو عادة الخضراوات - وتستغنى عن الأطعمة غير الصحية. والنتائج واضحة للجميع. إذ يروق لك مظهرك الجديد، ويزداد اعتزازك بنفسك ومن ثم يصبح تناول الطعام الصحى عادة لك. وعلى الرغم من ذلك، فالأمر ليس بسهل، أليس كذلك؟ هكذا، فالأمر يتطلب مجهودًا متواصلًا للحفاظ على فقد الوزن. فكم منا يجيد الالتزام بنظام غذائى على مدار الشهر الأول أو نحو ذلك ثم نعود أدراجنا إلى طرقنا القديمة؟

إن الأمر مماثل بالنسبة للأفكار البغيضة، فأنت لا يروق لك ما تخلفه تلك الأفكار من مشاعر أو ما تمليه عليك من تصرفات. من الممكن أن يحدث التغيير فى الفكر فى ثانية، مما يوفر عليك ساعات بل أسابيع من السلبية. ولذا، أنت بحاجة إلى تحديد طريقك القديمة للتفكير والتصرف، وأن تقول لنفسك: "هذا تفكير بغيض وأنا أعرف إلى أين يقودنى".

ومن ثم قد تكون العملية كما يلى:



وبهذه الطريقة، نبدأ فى ممارسة سلوكيات جديدة: الصبر والتسامح والرحمة والحب. وربما تفكر عند هذه المرحلة قائلًا: "*لماذا نحتاج إلى القوى الأعلى مرة أخرى؟ ألا يمكننا الاستغناء عن الوسيط لنأخذ قرارًا واعيًا بشأن التحلى بمزيد من الصبر؟*" جرب هذا وشاهد النتائج. ولكن من تجربتى، إذا قمنا بذلك، سنستخدم القوة غير الموجهة بدلاً من القوى، وسنرجع إلى حيث بدأنا مع الخطوة الأولى.

إن لم تفلح تلك الحيل الذهنية البارعة للذهن بالنسبة لك، فجرب ما يلى: فى المرة التالية التى تشعر فيها بالغضب قل: " *إننى غاضب، ولكننى على استعداد بألا أكون كذلك*" ، أو" *إننى خائف، ولكنى على استعداد للنظر للموضوع بطريقة أخرى*" . هذا يعمل كمهدئ لمشاعرك الحالية. الآن، أنت تعرف الحقيقة، ألا وهى أنك تملك الخيار فيما يتعلق برد فعلك حيال الأشياء، ومن الممكن أن تتعلم الاستجابة إلى الأشياء بشكل مختلف. وفى رابطة مكافحة إدمان الكحوليات، يتحدثون عن التصرف كما لو أنك تشعر بشكل معين، بمعنى أنه يمكنك التصرف حقًا كيفما ترغب وأن تكون من تريد. وربما يكون الوقت الحالى هو الوقت المثالى لإعادة ابتكار بعض الجوانب فى شخصيتك.

وتتطلب هذه الطريقة الجديدة للسلوك الممارسة، الكثير منها. ولن نتمكن من إتقانها بصورة مثالية، إلا أن النتائج ستكون واضحة للجميع، حيث سيدخل إلى حياتك عدد أكبر من الناس وسيأتى فى طريقك فرص أكثر. وستزداد شجاعتك وتخوض المخاطر حسبما ترغب وترتبط بالعالم من حولك. وما يبعث على الدهشة أن حياتك ستتحسن إلى الأفضل، سيحدث هذا - لابد أن يحدث لأنك لم تعد الشخص نفسه، ولأنك لن تصير الشخص نفسه فلن يكون العالم

من حولك نفسه كذلك. وكما قال دكتور "واين داير": "غير من الطريقة التى تنظر بها إلى الأشياء وستتغير الأشياء التى تنظر إليها".

تتطلب الخطوة الرابعة الوعى بالذات، وهو ما حصلنا عليه من الخطوة الثالثة. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تتطلب مجهودًا ومبادرةً. وكمثل عالم الآثار، فإن مهمتك هى التنقيب عن الكنوز الأثرية. ومثلما يحتاج عالم الآثار إلى الصبر للتنقيب عن الثروات، فإنك بحاجة إلى التحلى بالصبر، مدركًا أن تلك الدروس ستنكشف وفقًا لقدرتك على التعامل معها، وليس وفقًا لمدى السرعة التى يجب أن تكون عليها حسب اعتقاد الأنا الخاصة بك.

• جرب هذا •

مما تعلمته من الخطوة الثالثة، قم بإحصاء عيوبك الشخصية كما تتفهمها. وفى العمود المقابل، ركز على السمات الإيجابية التى تود أن تملأ بها العمود بدلًا منها.

العيوب التى أود "التخلى عنها"	السمات التى أرغب فى التحلى بها
أمثلة:	أمثلة:
الغرور	التواضع
جشع/الإفراط فى تناول الطعام	السيطرة على الذات
١ ____________	____________
٢ ____________	____________
٣ ____________	____________
٤ ____________	____________

________________ ________________

٥ ________________ ________________

٦ ________________ ________________

٧ ________________ ________________

٨ ________________ ________________

٩ ________________ ________________

١٠ ________________ ________________

• تحديد العلامات التحذيرية الشخصية •

إليك تدريبًا عظيمًا تستطيع أن تجربه لمدة ٢١ يومًا كى يساعدك على معرفة متى تظهر عيوب شخصيتك فجأة. إنه يركز على سلوكك الخارجى الذى يعمل مثل البارومتر بالنسبة لأفكارك ومشاعرك الداخلية. واعتمادًا على مقياس اختلال الشخصية المذكور بكتاب دكتور "باتريك كرنس" *A Gentle Path through the Twelve Steps*، سيساعدك هذا التدريب على تأمل السلوكيات المعتادة بالنسبة لك وتحديد مواضع عدم التوازن بحياتك. وبالالتزام بذلك، يمكنك ملاحظة أى عيب من عيوب الشخصية تسبب فى هذا السلوك ثم ابدأ فى التخلص منه.

١ الصحة البدنية: هناك حكمة قديمة تقول: "صحتك هى ثروتك". فكيف حال صحتك؟ هل تقوم بالتمارين الرياضية بصفة منتظمة (أو تفرط فى القيام بالتمارين الرياضية) أو تتناول الوجبات السريعة الضارة أو تقضى وقتًا طويلًا أمام التلفاز جالسًا فى كسل أو تفرط فى النوم أو تنام بشكل أقل مما ينبغى؟ هل تخشى الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا لأنك تعلم أنك عرضة لها؟ متى تعلم أنك لا تولى جسدك العناية؟ دوّن مثالين.

____

____

٢ **الترحال:** هل تتأخر بصفة منتظمة على موعد القطار أو الحافلة؟ كم عدد المخالفات الموجودة برخصة القيادة الخاصة بك؟ هل وقعت لك حوادث غلى الطريق نابعة من الشعور بالغضب (حتى لو مجرد ضرب عجلة القيادة فى غضب أو الصياح بداخل السيارة)؟ ألق نظرة بداخل أرضية سيارتك، هل تتصف بالقذارة؟ متى كانت آخر مرة قمت فيها بعمل صيانة دورية لسيارتك؟ دون مثالين لهذه السلوكيات التى تظهر أن حياتك تتعذر السيطرة عليها.

---

٣ **مكان العيش:** يُعد عدم قضاء الوقت الكافى فى القيام بالمهام المنزلية والمهام الأخرى البسيطة بمثابة إشارة على عجزك على الإمساك بزمام الأمور، وكما تعرف تتنوع المهام المعتادة بين تكدس الملابس التى بحاجة إلى غسيل، والثلاجة التى بحاجة إلى تنظيفها من بقايا الطعام القديم والأطباق التى بحاجة إلى غسلها وصندوق فرشة القطط لم يتم تغيره منذ أسبوعين والفواتير المبعثرة فى كل مكان. أو من الممكن أن تكون على الجانب الآخر تمامًا من حيث الإسراف فى الترتيب والنظام، ما هى الأشياء التى تتجاهلها أو تسرف فى الانشغال بها داخل مكان معيشتك؟ دون مثالين هنا.

---

٤ **مكان العمل:** نحن نقضى على الأقل ثلث أعمارنا فى العمل، لذا من الأهمية بمكان إلقاء نظرة على هذا الجانب. من الممكن أن يتخذ الفشل فى السيطرة على هذا الجانب أشكالًا تتنوع ما بين عدم معاودة الاتصال بالعملاء أو تكدس البريد الإلكترونى فى صندوق البريد الوارد أو حالة مكتبك أو التأخر على المواعيد أو الذهاب إلى العمل مثقلاً بالمشكلات الشخصية أو الثرثرة أو عدم القدرة على رفض المهام الإضافية (بمعنى

المزيد من العمل) أو تجنب المزيد من المسئولية. ما المؤشرات التى تدل على أنك لا تجيد أداء العمل أو أنك تشعر بالضغط؟ دون مثالين.

---

٥ **وقت الفراغ:** هذا يتعلق بالأشياء التى تحب القيام بها والتى لا تتعلق بالعمل. هل تحب التمشية أو الموسيقى أو الرقص أو القراءة أو السفر على سبيل المثال؟ دون مثالين عما تتوقف عن القيام به حين تنشغل ببعض الأمور؟

---

٦ **وقت الاجتماعيات:** إن قضاء الوقت مع الأصدقاء والزملاء أمر مهم للحياة المتوازنة، ما الإشارات التى تدل على أنك "لست فى حالتك الطبيعية"؟ على سبيل المثال، هل تعزل نفسك عن العالم وتقضى المزيد من الوقت فى تصفح المواقع الاجتماعية مثل الفيس بوك أو مواقع الزواج أو ترفض الرد على الهاتف؟ وعندما تكون مع أصدقائك، هل تكون مشتت الانتباه أو متقلب المزاج أم تشعر بعدم الأمان أو بأنك مسيطر؟ دون مثالين.

---

٧ **الحياة الأسرية:** مثل العمل تمامًا، تمثل هذه الحياة جانبًا آخر يبدو أن لديه القدرة على إحداث خلل وفوضى فى حياتنا بسرعة شديدة إذا لم نلاحظها. اكتب مثالين على كيفية تغير سلوكك عندما تكون بعيدًا عن أسرتك. فعلى سبيل المثال، هل يكون لديك ميل للعبوس والتصرف بانفعال وعدم صبر وتهور أو تفقد قدرتك على التسامح كطريقة لتبرير ما يحدث فى أسرتك؟

---

٨ الماديات: كيف تتعامل مع مسئولياتك المادية؟ هل أنت مسرف أم مديون أم شديد البخل؟ اكتب اثنتين من السمات الغالبة على سلوكك عندما تتعرض إلى مشاكل مادية.

---

٩ وقت "الأنا": إن الانشغال الدائم بالسعى وراء تحقيق رغباتنا يجعلنا نتجاهل هذا الجزء المهم من حياتنا المتمثل فى الهدوء وراحة البال. سواء كان يتمثل ذلك فى تخصيص بعض الوقت للقراءة الهادئة أو أحلام اليقظة أو شىء آخر أكثر تنظيمًا مثل ممارسة اليوجا أو التأمل أو أداء الصلاة - إن إعادة شحن بطارياتنا ضرورى للغاية لنحيا حياة سعيدة ومرضية بحق. اكتب مثالين لما تتجاهل فعله عندما تكون مشغولاً أو فى حالة مزاجية سيئة أو "منهكًا".

---

١٠ العلامات التحذيرية الأخرى: عندما تصبح حياتنا لا تطاق أو نشعر بالضغط والتوتر أو الاستياء عمومًا، فإن ذلك قد ينعكس على سلوكياتنا فى صورة الإفراط فى تناول الأطعمة والمشروبات أو مضغ العلكة بشكل مستمر أو قضم أظافرنا أو إلحاق الضرر بأنفسنا أو الإسراف فى مشاهدة التلفاز أو إهمال مظهرنا الخارجى. اكتب على الأقل ثلاث علامات تحذيرية تظهر عليك عندما تسير الأمور معك على غير ما يرام.

• تسجيل مؤشراتك التحذيرية •
على مدار ٢١ يومًا

من بين المؤشرات التحذيرية التى قمت بكتابتها، اختر خمسة فقط تظهر عليك عندما تشعر بعدم الراحة والانزعاج وعدم الرضا. اختر الأشياء التى أزعجتك لفترة طويلة من الوقت والتى تستطيع ملاحظتها بسرعة شديدة أثناء قيامك بها. فعلى سبيل المثال، إذا قضيت عطلتى الأسبوعية فى السرير، فإن ذلك مؤشر واضح على أننى فى حاجة إلى مواجهة بعض الرغبات والغرائز المعرضة للتهديد وأن أتصرف حيالها، وعندما يقوم الآخرون بقضم أظافرهم، فإن ذلك قد يكون إشارة على القلق والخوف.

أهم المؤشرات التحذيرية الخاصة بى

١ ______________________

٢ ______________________

٣ ______________________

٤ ______________________

٥ ______________________

حاول لمدة ٢١ يومًا فقط أن تكون منتبهًا عندما تطرأ عليك هذه السلوكيات البغيضة فجأة. بعدها، دوّن ما يحدث عندما تظهر، وأى منها يمثل خطورة عليك. فسوف نستخدم هذه المعلومات فيما بعد فى الخطوة السادسة، حتى نستطيع القيام بشىء ما حيالها.

• قريبًا: افتتاح شركة "أنا" • ذات المسئولية المحدودة

تذكر أنك لن تعرف قيمة عقلك حتى تزيل منه الأفكار البالية مثلما يفعل رجل الأعمال مع البضائع الرديئة. فإذا قام رجل الأعمال ببيع منتجات دون المستوى، فربما لن يعرف قط مدى نجاح تجارته. ولكن بمجرد أن يجرد مخزون البضائع المناسب ويملأ الأرفف بالبضائع التى يحتاجها الناس، فهذا يقودهم إلى النجاح. والأمر صحيح أيضًا بالنسبة لك.

وسأتركك مع قطعة نثرية رائعة لمساعدتك على تأمل ما قمت بقراءته لتوك، وكذلك تمدك بسبب للمواصلة على ما أنت بصدد القيام به.

• دعاء رجل الدين "فرانسيس" •

على الرغم من اشتهار رجل الدين "فرانسيس" بأنه أحد أكثر المصلحين الاجتماعيين شعبية، فإنه كان يتصف بالطيش قبل أن يحدث تغييرًا كاملًا فى شخصيته وسلوكه ووعيه. إن كلماته تلقى قبولاً على المستوى العالمى، كما أنها ملائمة قطعًا مع ما نحاول القيام به هنا.

بالإضافة إلى ذلك، يقسم زوجى "بريان" بفائدة هذا الدعاء. ويمكنك أن تفكر فيه مليًا قبل أن تمر بموقف صعب، مثل اجتماع أو مقابلة بالعمل. وإذا واجهت حالة من الخوف، فمن الممكن تغير موقفك خلال دقائق معدودات من وجهة النظر السلبية إلى أخرى إيجابية. ولذا، بدلاً من محاولة الحصول على شىء ما من الموقف (أى بدلاً من أن يسيطر عليك الخوف أو الأنانية)، قرر الإسهام بحل سليم والتحلى براحة الذهن التى تأتى مصحوبة بالتواضع والقبول والتسامح.

جرب بنفسك وسترى مدى فائدة هذا الدعاء لك، أيًا كان الموقف الذى أنت بصدده.

اللهم اجعلنى سببًا ليعم السلام والأمان.

وأينما يكون الكره، اجعلنى سببًا فى إشاعة الحب.

وأينما تكون الإساءة، اجعلنى سببًا فى المغفرة.

وأينما يكون الشك، اجعلنى سببًا فى اليقين.

وأينما يكون اليأس، اجعلنى سببًا فى إشاعة الأمل.

وأينما يكون الظلام، اجعلنى النور الذى يهتدى به الآخرون.

وأينما يكون الحزن، اجعلنى سببًا للفرح.

اللهم أعطنى من فضلك.

اللهم اجعلنى سببًا للسلوى والعزاء.

واجعلنى أفهم الآخرين واجعلهم يفهموننى كذلك.

واجعلنى سببًا للحب وكذلك لأتحلى بالقدرة على الحب.

فمن يعطى يأخذ.

ومن يؤثر غيره على نفسه يجد.

ومن يغفر، يُغفر له.

فبنبذ الذات يولد المرء ويحيا حياة أبدية.

بعبارة أخرى، عندما تتخلى عن الذات (أى الأنا) وتبدأ العمل على التخلص من عيوبك، فأنت تكون على الطريق الصحيح للاستمتاع بحياة زاخرة.

الخطوة باختصار

- العيوب ما هي إلا سمات حسنة نفتقد إليها.
- لن تشعر بالإشباع ما دامت غرائزك تواصل التحكم فيك.
- إن اكتشاف ما هو بغيض والتخلص منه هو عملية متواصلة ستسمح بمجيء ما هو أفضل إلى حياتك.

الخطوة الخامسة

تصحيح أخطاء الماضى

• • •

إن من أعلى مراتب احترام الذات الاعتراف بأخطائنا وزلاتنا ومن ثم تصحيحها. ولذا، يُعد ارتكاب الخطأ مجرد خطأ فى الحكم على شيء ما، إلا أن الإصرار على الخطأ عند اكتشافه هو ما يدل على عيب فى الشخصية.

"ديل تيرنر"، كاتب

لا يمكننا المضى قدمًا حتى نصحح ما قمنا به من أخطاء فى الماضى. إن تصحيح الأخطاء ما هو إلا تعديل لما ارتكبناه من أخطاء فى حياتنا. وما هذا باعتذار، إنه فقط تصويب للخطأ.

• • •

• كشف النقاب •

فى المسلسل الأمريكى القصير المعتمد على كوميديا الموقف بعنوان *My Name is Earl* كانت الشخصية الرئيسية، ويدعى "آيرل" ، لمجرم تافه وطريف ومتشرد والذى تغيرت حياته فجأة حين اكتشف أن ما يقع له من سوء هو جراء ما يرتكبه من سوء أيضًا، وإنه لو فعل الخير سيُرد إليه. لذا شرع فى إعداد قائمة بكل سيئاته محاولاً تصحيحها. وأطلق "آيرل" على عملية إعداد هذه القائمة وتصويب أخطائه "تقرير المصير"، إلا أننى أراهن على أن أحد كتاب هذا المسلسل أو المنتجين اعتاد على اتباع برنامج الاثنتى عشرة خطوة! لذا، أطلق عليها ما شئت، فهذه العملية بمثابة تدريب مهم فى رحلتك نحو النجاح والسعادة.

تعنى هذه الخطوة بإزالة حطام علاقاتك الشخصية والالتزام بتحسين علاقاتك أثناء مضيك قُدمًا فى الحياة. لماذا هذا ضرورى؟ عند هذا الحد تكون قد اتخذت القرار فى الخطوة الثانية مصيرك لقوى أعلى منك. ومع ذلك، إذا كان ذهنك مليئًا بالذكريات التافهة سواء لسلوكيات خاصة بك أو الآخرين، فلن تقدر تلك القوى على مساعدتك فى الوقت الحالى الذى تعيش فيه الآن من الناحية الواقعية. إن ذهنك يستغرق فى ماضيك وهو يستعيد تلك الأحداث ويكون مفسرًا لها مرة أخرى، مالئًا نفسك بالخوف والشعور بالذنب والندم والاستياء. إنك لا تستطيع العيش فى الحاضر ما دمت مثقلاً بالأعباء. إن الأمر يشبه محاولة السير فى شارع مزدحم وأنت تستدير إلى الخلف لترى ما هو خلفك.

لذا، أنت بحاجة إلى مراجعة علاقتك الشخصية للتخلص مما لست بحاجة إليه بصورة تامة وكذلك إصلاح ما أفسدت بالنسبة للأشخاص أو الأماكن أو الأشياء.

قد يحتفظ معظم الناس بأخطائهم وزلاتهم لأنفسهم ليقول الواحد منهم فى نفسه: " *إذا اعترفت بأننى مخطئ، ربما يعتبرها الناس إحدى نقاط ضعفى ويستغلونها*" أو" *إنها شريرة مثلى تمامًا، فلماذا يجب علىَّ الاعتذار لها بحق السماء؟*" إنها الأنا ولكن فى زى مختلف، هذه المرة تتنكر فى الكبرياء والتوارى خلف خلق التبريرات للذات.

وبطبيعة الحال، إن الأمر بمثابة فكرة مروعة لأنه لأول مرة فى هذا البرنامج عليك أن تقوم بشىء متعلق بشخص آخر، لكن لا تقلق: فهناك خطوتان فى هذا البرنامج يجفل منهما الناس، وهما الخطوة الثالثة وهذه الخطوة، وللأسف يتردد معظم الناس فى القيام بهما ولذا يستغرقون فى سلوكياتهم السلبية ويتنصلون من فرصة بناء شخصيتهم. وعلى الجانب الآخر، أنت بدأت فى اتخاذ هذه الخطوة سواء أكنت تعرف ذلك أم لا، بمعنى أنك شرعت فى التغيير، وهكذا بدأ "المصدر الداخلى الموثوق به" (كما يقولون فى رابطة مكافحة إدمان الكحوليات) فى التدفق بداخلك. وسيبقى هذا المصدر ليدعمك أثناء القيام بهذه الخطوة.

وربما تعتقد أن هذا التدريب قد يكون لا معنى له، فعملية فتح الجراح القديمة، صعبة، فالبعض منها عميق للغاية والكثير منها منسى - فلماذا القيام بهذا الأمر من الأصل؟ فلقد ظننت نفس الشىء بنفسى؛ إلا أننى أدركت فائدة هذه الخطوة بمجرد القيام بها. وسنتناول الكثير عن ذلك فيما بعد.

• إليك طريقة القيام بذلك •

١ أعد قائمة بالأفراد الذين قمت بإيذائهم.

٢ كن على استعداد لتعويضهم.

٣ عوضهم مباشرة متى كان ذلك ممكنًا إلا إذا كان هذا من شأنه أن يسبب لهم أو لغيرهم الأذى.

وقبل أن نخوض فى التفاصيل، قد يكون من المفيد أن تلقى نظرة على ما نقصده "بالإيذاء". ما نوع الإيذاء الذى يلحقه الناس بعضهم بالآخر؟ يصف

"بيل ويلسون" فى كتاب يحمل عنوان *The Twelve Steps and the Twelve Traditions* الإيذاء على أنه نتيجة " *تصادم الغرائز الذى يتسبب فى إحداث ضرر للناس من الناحية الجسدية أو العقلية أو العاطفية أو الروحية*". عندما يصيبنا الشعور بالخوف أو الأنانية أو الخداع أو عدم مراعاة شعور الآخرين، فإننا ندوس على أقدام الآخرين ونهدد غرائزهم الأساسية. هكذا، نزعجهم بل وعلى الأرجح ندفعهم إلى الانتقام.

وقد تشتمل السلوكيات المؤذية على الكذب أو الخداع أو السرقة، بل ويمكن أن تتمثل هذه السلوكيات فى تصفح شبكة الإنترنت فى الوقت الذى يجب علينا العمل فيه أو التخلى عن صديق فى وقت الشدة مع اختلاق الأعذار الواهية أو الحجج الكاذبة. وربما يكون سلوك تبذير أو تقتير وأيًّا كان هذا السلوك فإنه يؤثر على راحة الآخرين فى النهاية. أو ربما يتعلق الأمر بسلوكنا من الناحية الجنسية الذى يتصف بعدم الاتزان والذى يثير الجراح العميقة والشعور بالغضب والشك والتعاسة.

إن أهم تعويض نحتاج إليه هو ما نسديه لأنفسنا. فعندما تفقد توجيه الغرائز نحو الاتجاه الصحيح على مدار معظم حياتك، سواء أكانت تتملك الرغبة فى السيطرة على من حولك أو تنزل طواعية عن رغباتك لتفى برغبات الآخرين، فلابد أنك أهملت نفسك، ومن الأسهل تحسين علاقتنا بالآخرين والاعتذار لهم إذا ما اعتذرنا لأنفسنا أولاً.

فى الواقع، هناك نوعان من الاعتذارات نقوم بهما:

١ **الاعتذارات وجهًا لوجه.** وذلك من واقع قوائم الجرد الخاصة بك. مثلاً: التحامل على والدتك أو التلاعب فى المصروفات أو الدخول فى النزوات.

٢ **التعويضات المالية.** قد يستدين البعض منكم، وقد يتنوع هذا ما بين القروض المالية من الأصدقاء والأسرة وصولاً إلى المبالغ الكبيرة المسحوبة بموجب بطاقات الائتمان أو قروض البنوك.

وكلا النوعين فى حاجة إلى انتباهك.

• الاعتذارات وجهًا لوجه •

سنبدأ بالاعتذارات الشخصية. أمسك بقوائم الجرد مرة أخرى، مبتدئًا بقائمة الشعور بالاستياء، اذهب على الفور للعمود الرابع. الآن، انظر مرة أخرى إلى "الطبيعة الدقيقة" للأخطاء، بعبارة أخرى ابحث عن دورك فى المشكلة ومن ثم يمكنك أن تفهم السبب الذى ربما دفع الشخص الذى تشعر بالاستياء نحوه للانتقام، والعمود الثانى. إن كان الأمر كذلك، فأنت من بدأ الكَرَّة، وهكذا أنت من تدين بالاعتذار وليس العكس. لذا، دوِّن اسم هذا الشخص فى قائمة الاعتذارات الخاصة بك. وإن كانت الأنا لا تزال تتدخل فى كل كبيرة وصغيرة بشأنك، فدعنا نلقى نظرة مرة أخرى على ما يقوله "بيل ويلسون" فى كتاب *The Twelve Steps and the Twelve Traditions*:

> **فى اللحظة التى نفكر فيها مليًّا بعلاقة إنسانية تربطنا بشخص ما والتى أصابها خلل أو شرخ، تأخذ عواطفنا مركز الدفاع. وحتى نتهرب من الأخطاء التى ارتكبناها فى حق بعضنا، نقوم بالتركيز بامتعاض على الأخطاء التى ارتكبها الطرف الآخر. وهذا صحيح على نحو خاص فى حالة تصرف الطرف الآخر بصورة سيئة. وهكذا، فنحن نتصيد سوء سلوك الطرف الآخر بانتصار وكأنه عذر مثالى للتصغير من سوء تصرفنا نحن أو حتى وضعه فى طيات النسيان.**

نفس الشىء ينطبق على قائمة المخاوف. انظر العمود الرابع، ما التصرفات أو الانفعالات التى تسببت فى شعورك بهذا الخوف؟ راجع العمودين الأول والثانى وضع فى قائمة الاعتذارات الخاصة بك أى شخص بحاجة إلى مواجهته للتغلب على هذا الخوف.

التالى هى القائمة الخاصة بغريزة الجنس والضرر الملحق بالآخرين. انظر إلى العمود الأول ودوِّن تلك الأسماء بقائمة الاعتذارات الخاصة بك، وتأكد من أستكمال عملية الجرد بتلك الإضافات الأخيرة.

وبينما تتفقدها، فكر فى أى شخص آخر أو أى شىء آخر أسأت إليه أو ألحقت به الأذى، ثم دون كل هذا فى قائمة الاعتذارات الخاصة بك، تأكد من اتباع عملية إعداد قائمة الجرد مع الوضع فى الاعتبار هذه الإضافة الأخيرة أيضًا.

لقد أخذت مثالاً من كل قائمة جرد مذكورة فى الخطوة الثالثة وأكملت النموذج المقابل لإعطائك فكرة عن كيفية القيام بذلك.

الآن وقد أعددت قائمتك، ماذا بعد؟

إن أهم شىء فى هذه اللحظة هو أن تصبح على استعداد حقيقى للاعتذار. دعنى أكرر مرة أخرى، على الرغم من أن التكرار قد يبعث على الملل، أن الاستعداد هو مفتاح نجاح الخطوة الخامسة. الآن، عليك أن تعلم أنه لا يوجد ما يمكنك عمله حتى تعوض جميع هؤلاء الأشخاص، ولذلك عدة أسباب:

- لقد فقدت التواصل مع ذلك الشخص.
- إن هذا الشخص لم يعد على قيد الحياة.
- ربما فقدت علمك.
- ربما تتسبب فى المزيد من الإيذاء لنفسك أو لشخص ما.
- ربما تُرفع ضدك دعوى قضائية.

مع من نبدأ؟

إن إحدى الطرق البسيطة والفعالة لبدء هذه العملية الأساسية هى تصميم جدول به العناوين التالية:

الآن	لاحقًا	ربما	مطلقًا

استعراض الاعتذارات

	العمود ١	العمود ٢	العمود ٣ "الذات" تؤثر على... (أى جزء من الذات يتسبب فى مشاعر الاستياء؟)									العمود ٤ ما هى الطبيعة الدقيقة لأخطائى وعيوبى ونقائصى ومواطن القصور لدىّ؟			
			الغريزة الاجتماعية		غريزة الأمان		غريزة الجنس		الطموحات						
	من الذى قمت بإيذائه؟	ما الذى فعلت؟	تقدير الذات	العلاقات الإنسانية	الماديات	العواطف	العلاقات الحميمة المقبولة	العلاقات الحميمة الخفية	الاجتماعية	الأمنية	الجنسية	الأنانية	الخداع	حب الذات/الخوف	عدم المراعاة
١	شركتى	نظرًا لأننى أظن بأننى أتلقى راتبًا ضعيفًا، فإننى أرى أننى أستحق مكانة أفضل بالعمل.	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓
٢	أنا	لم أقم بشىء يزيد من فرص مقابلة شخص ما.	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٣	زميلى بالعمل	كنت أواعد خطيبته	✓	✓		✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓

الآن: فى هذه القائمة ضع الأفراد الذين تراهم كثيرًا والذين هم بحاجة إلى اعتذار منك. ومن الممكن أن يكون هؤلاء أصدقاء مقربين أو أفرادًا من العائلة أو أيًا من زملاء العمل أو مديرك أو أحد جيرانك.

لاحقًا: أنت على علم بأنك آذيت هذا الشخص أو هذه المؤسسة، إلا أنه أصبح من الصعب عليك الوصول إليه. على سبيل المثال، قمت بالاتصال بمدير سابق لى بعد أربع سنوات من ترك الشركة للاعتذار له عن سلوكى المنافى لأخلاق المهنة خلال المدة التى تسبق انتهاء العقد مباشرة. كنت أعيش بمدينة مختلفة وعلى الرغم من أن الحادثة قد وقعت فى الماضى، إلا أنه حين سنحت الفرصة اتصلت به فى النهاية. أعرف أناسًا يحاولون الاعتذار من خلال رسائل البريد الإلكترونى. هذا حسن، ولكن فقط إن كنت قد تسببت فى الإيذاء من خلال البريد الإلكترونى أيضًا!إن لم تستطع مقابلة الشخص وجهًا لوجه، إذن ستؤدى المكالمة التليفونية غرضها لو فشلت كل السبل الأخرى.

ربما: غالبًا ما يكون هذا هو الجزء الأصعب. بالقائمة الخاصة بك، ربما هناك شخص قام بالانتقام. ستجد أسماء الأشخاص موجودة بالعمود الخاص بالشعور بالاستياء، أولئك الأشخاص الذين قاموا بإيذائك، ولكنك الآن تستطيع فهم أنك أنت من بدأ المشكلة من خلال تحليل قائمة الجرد الخاصة بك. ولهذا السبب ستجد أن هذا النوع من الاعتذارات هو رقم ثلاثة من الجدول الزمنى الخاص بك. ومن الأفضل أن تعتاد على ممارسة هذه العملية ورؤية النتائج قبل "التصرف باندفاع"، كأن تحاول ممارسة رياضة قفز الحواجز وأنت ثقيل الوزن لتسقط عند الحاجز الأول. وتظهر التجارب أن العديد من الأشخاص الذين قاموا بهذا النوع من الاعتذارات وجدوا أن أكثر منافسيهم شراسة كثيرًا ما كانوا يقبلون بالتسوية.

مطلقًا: فى هذه القائمة سيكون هناك العديد من الأشخاص الذين لن تستطيع قط أن تمحو ما فعلته معهم فى الماضى، إلا أن هذا لن يعفيك من *الاستعداد* للقيام بذلك.

- على سبيل المثال، أولئك الذين لم يعودوا على قيد الحياة. إليك اقتراحًا بالاعتذار "الحى". فعلى سبيل المثال، إن كنت قد أسأت إلى والدك وأنه لم يعد على قيد الحياة، فيمكنك أن تقوم باعتذار حى من خلال التعامل مع والدتك برحمة أكثر ومد يد المساعدة لها أو من خلال دعم إحدى القضايا التى كان يهتم بها أو العيش بالطريقة التى كان يتمناها لابنه أو ابنته. وبعض الأشخاص الذين أعرفهم كانوا يقومون بكتابة خطاب للشخص، لدرجة أن أولئك الذين يتحلون بالجدية تجاه الاعتذار والتخلص تمامًا من الشعور بالذنب كان يكتبون ردًا على خطاباتهم. جرب هذا، ربما لا تبدو الفكرة غريبة كما تظن!
- الاعتذار التالى بقائمة مطلقًا هو إذا كان الاعتذار قد يسبب جرحًا، إما بالنسبة لك أو للآخرين. على سبيل المثال، فى البند رقم ٣ بقائمة الإيذاء (فى الجدول السابق): فلن تذهبى إلى الزوجة وتعتذرى إليها لأن هذا من المحتمل أن يتسبب فى ضرر بالغ ويفسد حياتها الزوجية تمامًا. هل تريدين أن تكونى مسئولة عن المزيد من الفوضى؟ أو إذا كنت تتلاعب فى كشوفات الحسابات، فليس من الحكمة أن تعترف بذلك لرئيسك (باستثناء إذا طُلب منك ذلك أولاً!) إن التوقف عن القيام بذلك هو أمر أكثر فعالية للمضى قدمًا ومساعدة شركتك على تحقيق النجاح.

وإليك مثالاً شخصيًا: وددت أن أرسل خطابًا إلى خطيبى السابق. الذى كان يعيش على بعد مئات الأميال عنى، ولذا، ظننت أنه فكرة جيدة أن أذكر له الأخطاء التى ارتكبتها فى علاقتنا. فى تلك اللحظة كان هذا الرجل يحتل رقم ١ و٢ و٣ بقائمة الاستياء، حيث كان قد تركنى من أجل أخرى. ولقد ذكرت فى خطابى بعض النقاط الضعيفة على غرار سبب عدم لومه على تركى...إلخ، ثم تطرقت إلى شرح ما حققته من إنجازات عظيمة وكم أن حياتى تسير على ما يرام وتزخر بالكثير. فى الواقع، شعرت بتحسن بشأن هذا الاعتذار. وعرضت هذا الخطاب على مرشدتى بامتنان قبل إرساله، لكنها أبدت ملاحظتها قائلة:

"ماذا لو أنه متزوج الآن؟ فلن يرغب هو أو زوجته أن يأتى شبح من الماضى ليعكر صفو حياتهما، وربما يكون لديهما أطفال وبالتالى ربما تتسببين فى المزيد من الضرر لهما".

"ما الدافع الحقيقى وراء هذا الاعتذار؟ هذا الخطاب أشبه بخطاب انتقام مستتر لتظهرى إليه كم تسير معك الأمور على ما يرام بدونه".

كانت محقة فى كلتا النقطتين ولم أرسل الخطاب. وعند هذه النقطة قبلت فكرة القيام بالاعتذار الحى، ولو أننا تقابلنا فى المستقبل، فسأكون على استعداد لتصحيح الأمور.

• التعويضات المالية •

الآن، أمامك الفرصة لتتحرر من الذعر الذى يصيبك عند النظر لتلك الأظرف بنية اللون التى تأتى فى البريد. فإن كنت تدين بمبلغ من المال، يجب ذكر الأفراد أو المؤسسات التى تدين لها بالمال عند استعراض قائمة الإيذاء. إن ترتيب الأمور المالية الخاصة بك هى خطوة عظيمة للتخلص من الخوف والاستياء. ودعنى أكرر مرة أخرى أن الأساس هنا هو الاستعداد.

إذا ارتبكت من جراء ديونك، فإن هناك العديد من الوكالات التى تقدم المساعدة لك. لقد لجأ زوجى "بريان" إلى واحدة منها، وقاموا بتمزيق بطاقات الائتمان أمامه واتصلوا بدائنيه وتفاوضوا على "الإعفاء" من الفائدة، ووضعوا خطة تسديد شهرية، وخلال ثلاث سنوات تحرر من دين يبلغ قيمته ٢٠,٠٠٠ جنيه إسترلينى.

لا تخش الاتصال بدائنيك. ولعلك تندهش حين تعرف أنه طالما أنك تتعامل بنزاهة واستعداد وانضباط، فإنهم عادة ما يقبلون بما تعرض عليهم.

وحتى إن لم تكن تدين بمبلغ من المال، فقم بإرجاع العشرة جنيهات التى اقترضتها من صديقك منذ عام مضى. إذا كان هناك شىء واحد تعلمته فى حياتى الشخصية وحياتى المهنية فى عالم التجارة، فهو أن ما من أحد ينسى ما

أقرضه لك من مال، ولا يهم مدى ضآلة هذا المبلغ. سدد دينك لو بجنيه واحد كل مرة، وذلك لتستعيد استقلاليتك المادية مرة أخرى. فهذا سيمنحك:

- قدرة سليمة على التضحية بما تريد فى مقابل ما تحتاج إليه.
- توجهًا جديدًا ومنظمًا، وهو جزء آخر من البرنامج الخاص بالرضا والإشباع.
- دافع كبير للاعتزاز بالنفس واحترام الذات.

مروّض الديون

أكمل الجدول التالى إن كنت تظن بأنك فى حاجة لذلك. ليس هناك حاجة إلى تعليمات؛ لأنه عادة ما لا يكون هناك أى منها حين يتعلق الأمر بالمال!

مبلغ الديون	إلى من تدين	التصرف الضرورى	الإطار الزمنى

• رد الفعل، رد الفعل، رد الفعل •

الآن، ماذا عن رد الفعل الذى من المرجح أن تتلقاه؟ حسنًا، أولاً دعنا نتفق على ما يلى: هذا لا يتعلق برد فعل الطرف الآخر، إن الأمر متعلق بك وبالقيام بتصويب أخطائك. *أنت لا تسيطر على استجابتهم، كل ما أنت مسئول عنه هو تصويب أخطائك أنت.* ما احتمالات توبيخك أو طردك من المكتب أو المنزل؟ من الناحية العملية، هى احتمالات ضعيفة.

ومن واقع تجربتى الشخصية، بالإضافة إلى الاستماع إلى مئات من قصص النجاح عن أشخاص يقدمون الاعتذارات، فإن المحصلة النهائية هى تلاشى ضغائن ظلت قائمة لعديد من السنوات. وإن كنت تريد دليلاً على هذا، فقط

شاهد حلقة من مسلسل *My Name is Earl*، فإن ردود الأفعال التى حظى بها هى التى يمكنك توقعها أيضًا. هناك عدد من الناس الذين يقدمون الاعتذارات يجدون أن من قدم له الاعتذارات لا يمكنه تذكر الحادثة. وهذا يدهش الكثيرين، بل فى الواقع قد يستاء البعض من فكرة شعورهم بالغضب تجاه موضوع ما على مدار سنوات، فى حين أن الطرف الآخر لم يفكر فى الأمر ولو لمدة ثانية! وعلى الرغم من ذلك، فإن الدليل المتمثل فى قيام ملايين الأفراد الذين بدءوا هذا البرنامج بعمل هذا الأمر هو ذلك الشعور بالارتياح على كافة الأصعدة.

• خطوة العمر •

لن تنتهى عملية تصحيح أخطاء الماضى مع حلول الأسبوع المقبل. إذ تتطلب هذه الخطوة التى تمثل تحديًا الصبر وحسن التخطيط للوقت والذهن الصافى، ولكن الأهم من ذلك أنها تحتاج إلى البدء. فإن قمت بتأجيل هذه الخطوة، فأنت ستسمح للغرور والمماطلة بإقناعك أن تقديم الاعتذارات لا ينطبق عليك. إليك القليل من النصائح بخصوص القيام بهذه الخطوة:

١ **الاعتذار مع التماس الأعذار ليس باعتذار، بل هو بمثابة تبرير.** يجب عليك أن تخلص ذهنك من أى مبررات سببت تصرفك بالطريقة التى قمت بها، احتفظ بذهنك مركزًا على العمود الرابع لقائمة الجرد الخاصة بك. فإن لم تقم بذلك، فهذه الخطوة ستؤدى إلى نتائج عكسية والشخص الذى ستتقدم إليه الاعتذار سيشعر بالمهانة. صدقنى.

٢ **اعلم أنه لا بأس بالاعتراف بأنك لست كاملاً.** أخبرنى زوجى بحادثة طريفة وقعت له فى أحد المتاجر. كان يدفع عربة المشتريات عبر ممشى ولم ينتبه إلى أين يتجه واصطدمت عربته بعربة زوجين مسنين. ونظرًا لأدبه، سارع بقول: "معذرة"، فقال الرجل العجوز وهو يشيح بإصبعه ويغمز بعينه: "لا تعتذر لأن الاعتذار علامة على الضعف". *لكن مع هذه الخطوة، ستكتشف أن الشخص الأقوى هو من يستطيع الاعتراف بأنه مخطئ.*

٣ **اطلب المساعدة.** إن "كيفية" تقديم الاعتذار له نفس أهمية القيام بخطوة الاعتذار نفسها. وقد يساعدك التأمل قليلاً فى الشخصيات المشتركة فى الموقف. وربما يكون من المفيد أن تشرح الموقف للمرشد الخاص بك، ونظرًا لعدم انخراطه من الناحية العاطفية فى الموقف، فإنه سيساعدك على رؤيته بوضوح وأن تتعامل مع الموقف دون تسرع.

٤ **كن مستعدًا وجاهزًا.** لست بحاجة عادة إلى القيام بزيارة خاصة لشخص ما، وخاصةً أولئك الأشخاص الموجودين بقائمة الآن؛ لأنك على الأرجح ستلتقى بهم مصادفة فى وقت ما قريبًا. لذا، انتظر الفرصة الملائمة: ربما تكون فى محادثة بالقرب من ماكينة القهوة أو أثناء إعداد التقرير السنوى لتقييم الموظفين مع مديرك أو أثناء تناول الغداء مع والديك أو فى المقهى مع أصدقائك.

٥ **هون عليك الأمر واطلب المساعدة من القوى الأعلى منك.** كثيرًا ما يصيبنا التوتر عند القيام بشىء ما، ولذا نستعد لمواجهة الصعوبات ونندفع إلى الموقف باستخدام القوة، استرخ وتعامل مع الموقف بهدوء.

٦ **لا تؤجل شيئًا بسبب الخوف.** لقد قطعت شوطًا طويلاً واكتشفت الكثير عن نفسك وعن عالمك. ألا تظن أن الوقت قد حان كى تواجه عواقب حياتك الماضية والتفكير فى أولئك الذين ألحقت بهم الأذى؟ حاول أن تتخيل مدى الشعور بالحرية الذى سيتركه هذا فيك.

٧ **استمتع بمبدأ تأثير الدومينو.** هناك سبب وراء وضعنا الأسماء فى أعمدة تحت عناوين *الآن، لاحقًا، ربما، مطلقًا*. فحين تهتم بالعمود الخاص بالآن، ستأخذ قائمة لاحقًا مكانها. سيصير من السهل عليك أن تواجه الأشخاص الذين كنت تتجنبهم، مثلك مثل ملايين الأشخاص فى مختلف أرجاء العالم الذين قاموا بذلك من قبل.

• ما الذى أقوله؟ •

كيف تعتذر: خطة النقاط الست

بالنسبة للكثيرين منكم، فإن التفكير فى القيام بهذه الخطوة أمر فى غاية الصعوبة، والبعض منكم ربما لم يقدم اعتذارًا بصورة مناسبة لمدة أعوام.

لذا، إليك دليل "طريقة الاعتذار" البسيط:

١ **اكتب اعتذارك.** فى بعض الأحيان، يفيد التدوين، كما أن وضع الاعتذار على صورة خطاب يفى بالغرض تمامًا. اقرأه وتدرب عليه إن كنت بحاجة إلى ذلك.

٢ **حدد الخطأ.** على سبيل المثال:

- "أنا آسف؛ لأننى لم أقض قدرًا كافيًا من الوقت معك ومع أمى، لم أكن مراعيًا لشعوركما تمامًا".
- "أنا آسف؛ لأننى لم أرد إليك الـ ١٠٠ جنيه إسترلينى سريعًا، إنه خطئى".
- "أنا آسف؛ لأننى استحوذت على عميلك، أتمنى أن الأمر لم يسبب لك فارقًا كبيرًا فى أرقام المبيعات".

٣ **قم بالاعتذار.** فكر فى السبب وراء إلحاق الأذى (ربما كنت تتصف بصفة مما يلى: *أنانى أو محب للذات أو مخادع أو غير مراع لشعور الآخرين أو خائف*) ودع الشخص الآخر يعرف ذلك. أخبره بكيفية تجنب ارتكاب ذلك الخطأ فى المستقبل، على سبيل المثال:

- "لقد تجاهلت دعوتك لحفل زواجك لأننى كنت أعتقد بأنى مشغول للغاية. وكان هذا التصرف ينم عن عدم مراعاة لشعور الآخرين، وأنا آسف. *أليست هناك طريقة يمكننى بها أعوضك عن ذلك؟*".

- "لم أكن أؤدى مهامى (بالعمل) فى الفترة الأخيرة. كنت أتصف بالأنانية وأشعر بالاستياء نحو "جولى" لحصولها على الترقية وكنت مخطئًا فى ذلك، *وبداية من الغد سأقوم بتغيير توجهى"* .
- "هل تتذكر عندما خُدشت سيارتك السنة الماضية؟ لقد قمت بذلك لأننى كنت أشعر بالاستياء نحوك. أنا آسف وأريد أن أصحح ذلك. *كم تبلغ تكلفة الإصلاحات؟* .
- "أعرف أننى كثير الظن وأبدأ المشاحنات منذ حين. كنت أشعر بالغيرة وكنت خائفًا من فقد اهتمامك بى، لقد كنت مخطئًا فى ذلك. *كيف يمكننى تعويضك عن ذلك؟* ".

٤ **كن متفهمًا.** إذا لم يُقبل الاعتذار، فاشكر الطرف الآخر على حسن الاستماع إليك واترك الباب مفتوحًا. وأيًا ما يحدث لا تنخرط فى منازعات انتقامية. حافظ على الأمور سهلة وبسيطة. قدم اعتذارك وامض قدمًا.

٥ **كن صبورًا.** إن قبول شخص ما باعتذارك لا يعنى أنه سامحك. إن الأمر يستغرق وقتًا حتى تعود الثقة مرة أخرى، ومثلك تمامًا، يشعر الآخرون بألم تعرض غرائزهم الأساسية للتهديد.

٦ **لا تخبرنى بل أرنى.** الآن، حانت فرصتك للالتزام بكلمتك وإظهار أن اعتذارك ليس مجرد كلمات فارغة، إن الأمر ليس مجرد تصرف لا معنى له. إن الخطوتين التاليتين من هذا البرنامج مخصصتان لإظهار كيفية القيام بذلك.

• رؤية النتائج: الوعود •

تنهى الخطوة الخامسة المهام العملية الخاصة بهذا البرنامج. لا تركن إلى ما أحرزته من إنجازات، واستعد لعملية إصلاح وتحسين العلاقات بصورة متواصلة.

لقد قطعت شوطًا طويلاً، حيث بدأت التخلص من الموضوعات الكبرى التى تسبب لك الشعور بالاستياء والخوف والذنب والإيذاء الذى ألحق بالآخرين.

والأشياء التى تعوقك عن تحقيق الرضا والإشباع بصفة دائمة. إذن، أين مكافآت هذا البرنامج المحطم لسيطرة الأنا؟

ثق بى، إذا قمت بما أقترحه عليك على قدر ما تستطيع، وإذا قمت بجهد وإخلاص على التدرب على هذه المبادئ القديمة للعيش، فأنت على الأرجح تحصد ما تمليه "الوعود". إن تلك الكلمات التى تُقرأ كثيرًا أصبحت حقيقة واقعة للملايين من البشر، وهى بالتأكيد تحققت على أرض الواقع بالنسبة لى.

إذا ثابرنا وجاهدنا فى هذه المرحلة من تطورنا، سنندهش من النتائج قبل حتى أن نصل إلى منتصف الطريق:

حيث سنتعرف على معنى جديد للحرية والسعادة.

ولن نندم على الماضى ولن نتمنى إسدال الستار عليه.

وسندرك معنى كلمة السكينة وسنعرف معنى السلام.

ولا يهم المدى الذى قطعناه، فما يهم هو أن نرى مدى إمكانية إفادة الآخرين بتجربتنا.

وسيزول عنا هذا الشعور بعدم الجدوى والإشفاق على الذات.

وسيتغير توجهنا تمامًا ونظرتنا للحياة.

وسيتركنا الخوف من الآخرين والخوف من عدم الشعور بالأمان على المستوى الاقتصادى.

وسنعرف بالفطرة كيف نتعامل مع المواقف التى كانت تربكنا من قبل.

"بيل ويلسون"، *Big Book of Alcoholics Anonymous*.

وينتهى "بيل ويلسون" إلى أننا سندرك فجأة أن القوى الجديدة تفعل لنا ما لا نقوى نحن على القيام به لأنفسنا.

إن ما يطرأ على ذهنى فى هذه اللحظة، وربما تتفق معى فى هذا، هى أن هذه المشاعر التى وهبتنا هذه "الوعود" إياها هى ذاتها التى كنت أسعى وراءها

طوال حياتى، ولكن لم يكن لدىّ أدنى فكرة عن الوصول إليها. لقد حاولت بكل السبل: الإسراف فى الشراب والسعى لتحقيق الإنجازات والتحايل والتلاعب، ولم يفلح أى من ذلك.

وكما ترى فإن مشكلتى تكمن فى قلة المعرفة عن نفسى وعن الآخرين. فى الواقع، لم يكن لدىّ أدنى فكرة عما يحفزنا ويدفعنا إلى الأمام. والآن، عرفت. ونظرًا لأننى أعرف، فإننى أرفض دفع ثمن الجهل. لذا، اخترت تحمل كامل المسئولية لكل ما يحدث فى حياتى. وباتباع هذا البرنامج توصلت إلى "المصدر الداخلى غير المعروف"، تلك القوى النقية. وقبل الاهتداء إلى هذه الطريقة للعيش، كنت أعيش حياتى من خلال مشاعرى وأحاسيسى، أو القوة بتعبير آخر.

منحنى الوعى بالذات والمعرفة الجديدة الشجاعة لاتخاذ قرار بدء شركة من الصفر ومن ثم تحقيق النجاح على أرض الواقع. لقد جعلنى الأمر أتمتع بالإيثار الكافى لبدء علاقات إنسانية تعتمد على الحب مما أعطانى الصبر لأكون أمًّا جديرة بالاحترام ومنحنى الأمانة لأكون نعم الصديقة والتواضع أثناء تلقى الثناء على هذه الإنجازات. وما كان من سبيل إلى القيام بأى شىء من ذلك من دون هذا البرنامج.

لست حالة استثنائية: إننى فقط واحدة من بين الملايين الذين استفادوا من هذا البرنامج، لذا لك كل الحق للاعتقاد بأن هذا البرنامج سيفلح معك.

إن الخطوتين التاليتين من هذا البرنامج مخصصتان لمساعدتنا على الوفاء بتلك الوعود فى حياتنا.

الخطوة باختصار

- إن تقديم الاعتذارات هى المهمة الأخيرة فى تصحيح أخطاء الماضى.
- إذا تجنبت القيام بهذه الخطوة، فستعوق نفسك دومًا عن الشعور بالرضا والإشباع.
- وطالما لديك الاستعداد لتقديم الاعتذارات، فإن الفرصة ستأتيك فى الوقت المناسب.
- وإذا قمت بذلك، فستكون النتيجة الشعور بمعنى جديد للحرية والسعادة، والذى يأتى من هذا التغيير بالشخصية.

٦

الخطوة السادسة

المثابرة – أفضل طريقة لعيش اليوم وكل يوم

...

تأمل هذا اليوم،
لأنه الحياة.
إنه أساس الحياة.
ففى ساعاته القليلة تكمن كل
حقائق وأشكال الوجود،
نعيم النماء،
روعة الأداء،
مجد القوى –
وما الأمس إلا حلم،
وما الغد إلا رؤيا،
أما اليوم، إن أجدت عيشه،
فسيجعل من كل أمس حلمًا للسعادة،
ومن كل غد رؤيا للأمل.
لذا، انتبه ليومك جيدًا.

حكمة هندية قديمة

أين نحن فى هذه المرحلة؟ إذا كنت مجتهدًا ومتفتح الذهن، إذن فقد أحرزت تقدمًامذهلاً فى هذه "العملية التى تهدف لإيجاد الحلول وحل المشكلات"، وأتصور أنك بدأت ترى نتائج مجهوداتك. اطمئن، أنت تتغير، حتى إن كنت آخر شخص يدرك ذلك.

أنت مسئول عن جودة حياتك الآن. وكما تقول الحكمة الهندية القديمة، هذا هو وقتك، وكل ما تملكه هو هذا اليوم. إن ما تفكر فيه وتقوم به خلال الأربع والعشرين ساعة هو مفتاح الاستمتاع بالغد. هذه الخطوة ستظهر لك كيفية المحافظة على تلك النظرة الوردية التى اكتسبتها حديثًا، حتى حين يتكاثف الضباب أمامك.

•••

قبل أن تقول لا أستطيع، ... قل سأحاول.

مصدر مجهول

• أسرع بإصلاح ما فسد •

تأمل موضعك فى هذه المرحلة: الآن ربما تستشعر معنى جديدًا للحرية من تلك المخاوف القديمة والاستياءات القديمة، وربما أنت شغوف بمعرفة ما يخبئه لك المستقبل. ومن المحتمل أنك تشعر بالراحة مع العالم الخارجى أكثر مما كنت تشعر قبل قراءتك لهذا الكتاب. وسواء أكنت تعرف ذلك أم لا، إن ما تحاول القيام به هو وضع نظام لعيش حياة تفيد إنسانًا يتمتع بالشجاعة والنزاهة، وهذا الإنسان هو أنت!

لقد مرت عليك أيام احتجت فيها إلى "قوة التحمل" لتكمل مسارك على مدار الأربع وعشرين ساعة. فإذا أتممت الخطوات حتى الآن، فقط ألق نظرة على مدى التقدم الذى أحرزته: لقد واجهت ماضيك بشجاعة وتعلمت أنه يمكنك مصادقة الأنا. كما تعلم أن كل مشاكلك وما يترتب عليها من مشاعر هى نتيجة الغرائز الأساسية غير المتوازنة، والآن أنت تملك تقنية للتخلى عن تلك العيوب.

هذه هى فرصتك لتتحرر من نفسك بصورة حاسمة. وعما قريب ستصبح معرفة الذات هى القوة المرشدة لك بدلاً من الشك فى الذات.

لقد أخبرتنى صديقة لى بهذا الأمر على النحو التالى:

إن ما وهبنى هذا البرنامج إياه هو القليل من التحرر من النضال المستمر فى ذهنى للسيطرة على ردود أفعالى تجاه العالم من حولى. على سبيل المثال، مؤخرًا كنت أقوم بتدريب مجموعة من الأفراد وأشار أحدهم إلى شىء نسيت قوله. عادة ما ينتقل ذهنى سريعًا إلى هذا الأمر بوصفه تحديًا "لمقامى"، ثم أقوم بمهاجمة ذلك الشخص. لم أنتبه إلى هذا الأمر فى وقتها، لكنى كنت أقوم بإظهار مشاعر الاستياء والانتقام من هذا الشخص على مدار الأيام أو الأسابيع.

لكن حين عرفت بنقطة الضعف هذه بشخصيتى، حاولت السيطرة على لسانى، إلا أن الصراع كان لا يزال قائمًا فى ذهنى دائمًا حول ما إذا كان يجب على اتباع غرائزى، وأقوم بالهجوم، أم فقط أترك الأمر يمر بسلام.

الآن وبما أننى أحرزت تقدمًا على مدار هذه الخطوات وأصبحت مطلعة على غرائزى والأنا الخاصة بى وبعيوب شخصيتى وما هو دورى فى كل ذلك، صرت اليوم قادرة على تجاوز ما يقوله الناس عنى دون أن أستجيب أو أن أخوض صراعًا بخصوص أخذ قرار. وعندما أحتاج حقًا إلى التعامل مع شىء ما، أقول فى نفسى ما أفكر فيه بصوت هادئ وبهذا لا يصبح الأمر بمثابة عراك بينى وبين العالم.

إن هذا البرنامج يفى بوعوده. فإذا وثقت بالعملية، فإنها ستجلب لك السعادة والإشباع على المستوى الشخصى، كما ستريك كيف تتعامل مع أى موقف، كما أنها ستوفر لك الإرشاد المستمر فى كيفية العيش. وبصفة شخصية أعتقد بأننا جميعًا سعداء الحظ لاكتشاف هذه المجموعة من أدوات الحياة.

والعظيم فى الأمر أن هناك المزيد لتعلمه. إذن، ما التالى؟

• الأمر يستغرق الوقت •

ما تعلمته أنه *ليس هناك حلول سريعة ودائمة، إن الحفاظ على التحلى بالرضا والإشباع يتطلب عملاً ومجهودًا طوال العمر*. ثق بى، لقد خضت غمار الأمر لمدة ١٨ عامًا، ولا يزال علىَّ حمل معولى لأشق طريقى فى الحياة. أعلم أنك ربما تظن أنك خضت بالفعل المصاعب على المستوى الشخصى، وقد تكون فكرة بذل المزيد من الجهد منفرة للغاية لك، لكن بصراحة إن عدم بذل المجهود المتواصل سيبقيك مكانك (ولن يصل بك إلى حيث تريد).

ألق نظرة على موضعك فى هذا البرنامج. فى الخطوتين الأولى والثانية، قمت بعرض المشكلة والحل، وهذا لم يتطلب أى إجراء، فقط كنت بحاجة إلى التعرف على مشكلتك (نقاط ضعفك) وأخذ قرار إيجاد الحل (القوى). وعلى الرغم من ذلك، فإن شخصيتك لم تتطور ببلوغ هذه المرحلة لأنه لا تزال أثقال الماضى تعوقك (مشاعر الاستياء والأضرار التى تسببت فيها) وهواجس المستقبل (مخاوفك). ثم، فى الخطوات الثالثة والرابعة والخامسة، اتخذت بعض الإجراءات وبذلت جهدًا للتخلص مما كان يعوقك عن إيجاد هذه القوى؛ وهنا بدأت شخصيتك تتغير.

من دلالات الخلاص من هذه العوائق، وربما قد لا تلاحظ ذلك، هو أنك بدأت فى اكتشاف العالم من حولك بطريقة مختلفة. وكما ترى بجانب الخمس حواس التى تستخدمها فى اكتشاف العالم، فإنك تنمى الحاسة السادسة، ذلك الإحساس الإيجابى والابتكارى والذى يطلق عليه البعض *الحدس*. هذا الحدس كان كامنًا بداخلك دومًا مثلما كان كامنًا بداخلى تمامًا، فقط لم يكن لدىّ أدنى فكرة عن الوصول إليه وربما يحدث معك نفس الأمر.

ولكن دعنى أكرر هذا: تتطلب هذه الطريقة للعيش الممارسة والإعادة المستمرة للخطوات من الأولى وحتى الخامسة فى كل يوم. قارن ذلك بسجادة حمراء رائعة لا تنتهى يتم فردها أمامك - ولكن من خلفك،يوجد رجلان يقومان بطى تلك السجادة الحمراء. لذا، يجب علينا أن نواصل السير.

تذكر: التغيير - إن كنت تريده حقًا - فإنه بمثابة عملية وليس حدثًا فى حد ذاته.

• الحفاظ على التركيز •

لماذا نحن بحاجة إلى القيام بذلك؟

من الممكن أن تختفى هذه الطريقة الجديدة للعيش والتفكير إن لم نواصل حجب الأنا الخاصة بنا. إن الأنا هنا دومًا وستكون معنا لما تبقى من حياتنا. وإذا تركناها، فمن السهل أن نعود إلى طريقتنا القديمة فى التعامل مع مشاعر التضايق، بمعنى التعامل معها من "الخارج إلى الداخل"، أى بتلك الصورة القديمة المعتادة: "لقد فعلوا هذا بى"، "لقد أخذ ذلك منى"، "لقد آذتنى"، "لا أستطيع القيام بذلك؛ لأننى سأفشل"، إنها نسختك القديمة من "الحقيقة". اليوم، لقد مُنحت الأدوات لتنظر بها إلى ذاتك بدقة، من الداخل إلى الخارج وعدم العيش فى ثوب الضحية. أو كما قال أحد الخبراء فى هذا البرنامج: " *إن الأمر يشبه تحدث لغة ثانية، فإننا دومًا سنتحدثها ولكن بلهجة مختلفة* عن أهلها".

وبصفة شخصية، لقد استغرقت ثمانية أشهر للوصول إلى هذه المرحلة من البرنامج وكنت أريد الاحتفاظ بهذه القوى الجديدة. وكما لاحظت كنت على وشك مغادرة اليابان مرتحلة عبر آسيا، والوعود التى تحدثت عنها فى الفصل السابق بدأت تتحقق لى ببطء - ولاحظ أننى قلت "بدأت". كنت لا أزال مفلسة وأقوم بنفس الأشياء التى أعتدت عليها، إلا أننى قطعت شوطًا كبيرًا على طريق معرفة الذات وقمت بالإجراءات المقترحة التى بدأت فى منحى شعورًا بالقوى الداخلية الحقيقية، وكنت أريد الحفاظ عليها. وأظن أنك تريد ذاك أيضًا. ولتوخى الأمانة معك، لم أكن متيقنة مما يفزعنى أكثر: عدم المحافظة على هذا الشعور الذى اكتشفته أو العودة إلى طرقى القديمة. وكان يتم تذكيرى مرارًا وتكرارًا بأن العمل المتواصل على هذه الخطوات هو الطريقة الوحيدة

للقيام بكلا الأمرين. فإليك ما أُقترح علىَّ للقيام به كل يوم أثناء انطلاقى فى ترحالى للحفاظ على تمتعى بالدافعية والتوازن والثقة، وهذا ما أنقله إليك.

مقدمة: الفحص العشوائى لقائمة الجرد

راجع العلامات التحذيرية الخاصة بك: من الأهمية بمكان أن تدرك طرقك فى التفكير والشعور التى تبرز نفسها على مدار يومك. وتعد مشاعرنا بمثابة أسهل المؤشرات لنا لاستطلاعها. راجع القائمة الخاصة بالسلوكيات الخمسة التى تدفعك إلى الجنون والتى قمت بتدوينها فى الخطوة الرابعة وأكد عليها فى ذهنك.

فهذه السلوكيات مثل أضواء المؤشرات الموجودة على لوحة عدادات السيارة (مثل الأنوار التحذيرية للفرامل والتى تخبرك بأنه عليك فحص سيارتك على الفور). وإذا تجاهلت أحد هذه المؤشرات الموجودة على لوحة عدادات السيارة وقلت فى نفسك: "أنا منشغل للغاية كى أفحص الفرامل"، تتفاقم المشكلة وتسوء، الأمر الذى يكلف مبالغ الصيانة الباهظة.

إن الأمر مماثل بالنسبة لسلوكك. مثلما تظهر علينا علامات تبين تأثر صحة الجسد مثل السعال أو الحرارة، لدينا مؤشرات أيضًا تبين تأثر الصحة الروحية مثل *الشعور بالخوف أو الذنب أو الاستياء أو تأنيب الضمير*. وقد تتنكر هذه المؤشرات فى مشاعر أخرى (ولهذا السبب وضعت جدول العواطف)، ولكنك إذا تعمقت فى دراسة أكثر هذه المشاعر إيلامًا فستجد أن السبب الجذرى لها أحد تلك الأسباب عمومًا.

سل نفسك دومًا:

- هل أتصف بالأنانية؟
- هل أتصف بعدم مراعاة مشاعر الآخرين؟
- هل أتصف بالخداع؟
- هل أتصف بالخوف؟
- هل أتصف بحب الذات؟

جدول العواطف

ألا تكره القوائم؟ حسنًا، ألق نظرة على القائمة الموجودة أدناه، إذ ربما تقيك من الانغماس فى المشاعر يومًا ما؛ فالقائمة تغطى أى شىء تقريبًا يمكن أن تشعر به خلال الأربع والعشرين ساعة - مع الترياق الخاص بكل واحدة منها. وأنا أطلق عليه ترياقًا لأن الكثير من العواطف التى نشعر بها تشبه الفيروس الموجود بأذهاننا، وحين نصاب بفيروس ضار فإننا عمومًا نتخذ إجراء عاجلًا، أليس كذلك؟ وإلا فسوف تتدهور الحالة بسرعة بالغة.

وينطبق نفس الأمر على عواطفنا ومشاعرنا والتصرفات المترتبة عليها، فنحن بحاجة إلى تحديد المشكلة والتصرف إزاءها، وكلما كان ذلك أسرع كان أفضل. لذا، فى المرة التالية التى تشعر فيها بالقلق والانفعال والاستياء تجاه شىء ما ولا يمكنك تحديد هذا الشىء، ألق نظرة على هذا الجدول، فستجد مشكلتك فى مكان ما بهذا الجدول.

السمات الشخصية للعناد	السمات الشخصية لحسن النية
الأنانية وحب الذات	الاهتمام بالآخرين
الخداع	الأمانة
الخوف	الشجاعة
عدم مراعاة مشاعر الآخرين	مراعاة مشاعر الآخرين
التكبر	التواضع
الطمع	العطاء أو المشاركة
الشهوة	بذل النفس للآخرين
الغضب	الهدوء

الحسد	العرفان بالفضل
المماطلة	اتخاذ الفعل
النهم	الاعتدال
نفاد الصبر	الصبر
التعصب	التسامح
الاستياء	العفو
الكره	الحب ـ الاهتمام بالآخرين
التصرفات المضرة	أفعال الخير
الإشفاق على الذات	العفو عن الذات
تبرير الذات	التواضع
الاعتداد بالنفس	الاستحياء
إدانة الذات	العفو عن الذات
الارتياب	الثقة
الشك	الولاء

معدل من "قائمة الجرد اليومية" لـ"ماكونى جيه" مؤلف *Carry This Message*.

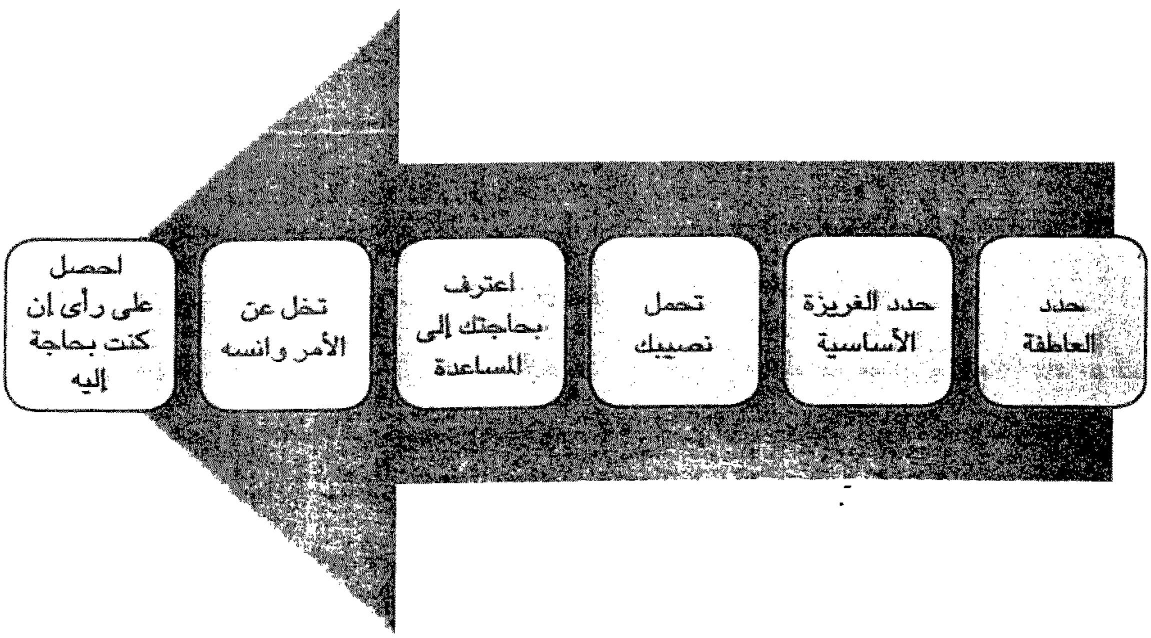
(تمت إعادة الطباعة بتصريح من مؤسسة "كيلى").

إذن ماذا نفعل الآن؟

حسنًا، *لا مفر من الألم، إلا أن البؤس أمر اختيارى*، والخبر الحسن هنا أنه ليس علينا المكوث طويلاً فى هذا المستنقع. وفى المرة التالية التى تنتابك مشاعر الاستياء أو الشعور بالذنب، تتبع هذا الشعور: وتصفح بنفسك قائمة الجرد (الأعمدة الأربعة)، ثم انظر إلى أى الغرائز الأساسية التى تم إيذاؤها وأى من عيوب الشخصية التى تظهر.

كيف تقوم بالفحص العشوائى لقائمة الجرد

- حدد العاطفة التى تنتابك (من جدول العواطف).
- حدد الغريزة الأساسية التى تم تهديدها (مثلاً كل الجوانب المختلفة للغريزة الاجتماعية أو غريزة الأمان أو الغريزة الجنسية).
- تحمل نصيبك من المسئولية (سل نفسك إذا ما كنت تتصف بالأنانية أو عدم مراعاة مشاعر الآخرين أو حب الذات أو الخداع أو الخوف).
- اعترف لنفسك بأنك بحاجة إلى مساعدة حتى تتخلص من هذا الشعور.
- تخل عن الأمر وانسه.
- احصل على رأى مرشدك إن كنت بحاجة إلى ذلك.



أنت المشكلة الوحيدة

... وأنت الحل الوحيد:

حتى اليوم، ما زلت أنا وأنت ومعظم الناس مستغرقين فى "ثقافة اللوم" والإشارة بأصابع الاتهام. وهذا يمنعنا من التقدم والتحرك إلى الأمام وأن نكون ما كنا نريد دومًا أن نكونه. لكن الآن، صار لديك برنامج لتحيا به، لذا يمكنك تحقيق أهدافك بسرعة أكبر. وليس هذا فحسب، إنك تحظى بمنهج مجرب ومدروس خاص بتحمل المسئولية الكاملة فى حياتك، وقد يكون هذا هو هدفك الأساسى لأن كل ما تقوم به يأتى كنتيجة لهذه الفكرة: أنت الحل الوحيد. وعلى أى حال، ما البديل؟ الأنا الخاصة بك، التى تتربص بك بصبر مثل النمر الرابض الباحث عن فريسته، متطلعة إلى أخذك رهينة مرة أخرى.

لذا، فإن هذه الخطوة هى خطوة محافظة؛ وهى تتطلب منك الاستمرار فى العملية كل يوم، والاعتراف حين تحيد أفكارك وتصرفاتك بلا توان حين تخطئ. إن ما تقوم به اليوم سيؤثر على الغد، لذا فالأمر لا يتطلب عبقرية خاصة كى تدرك أنك إذا كنت تريد مستقبلًا ناجحًا ومرضيًا، فأنت بحاجة إلى السيطرة، أو على الأقل التعلم من الإفراط فى التعبير عن المشاعر اليوم. ولهذا السبب فإن مواصلة إعداد قائمة الجرد الشخصية بصفة يومية أمر ضرورى للحفاظ على شعورك بالرضا.

قصة واقعية

" إن الخطوة الأولى لإحراز التقدم هى الاعتراف بأخطائنا. ومن أجل التأكيد على هذه النقطة، إليك أمثلة من حياتى الشخصية ومن حياة أولئك الذين يتبعون هذا البرنامج ويواصلون القيام بالفحص العشوائى لقوائم الجرد الخاصة بهم.

- كنت أتحدث فى مؤتمر كبير مؤخرًا، وبوصفى ممثلة كوميدية سابقة، فقد بدأت الحديث بدعابة استهدفت الشخص الذى قام بتنظيم الحدث، وأدركت على الفور كم كان ما قلته غير مناسب. ولكن بعد أن ألقيت خطابى الذى استغرق ٤٥ دقيقة، ذهبت إليه مباشرة واعتذرت له وشرحت له أننى أخطأت فى إخراج

توترى على حساب شخص آخر. **النتيجة**: عدم الإطالة فى الشعور بالذنب، والتخلص من مشاعر الاستياء نحوى.

- بعد البدء فى هذا البرنامج منذ عدة سنوات، كان زوجى يواجه مشكلة حقيقية بشأن التحكم فى انفعالاته على الطريق. وهكذا، توصل إلى وضع لوحة لاصقة على عجلة القيادة مكتوب عليها "تذرع بالصبر". وكانت هذه طريقة مفيدة لتذكرته بأنه ليس له السيطرة على السائقين الآخرين والشىء الوحيد الذى يمكنه القيام به هو التخلى عن مشاعر الغضب، وهى المشاعر التى يرجع أصلها إلى غريزة الأمان (إذ يتخطاه السائقون الآخرون) كما أدرك أنه يتمتع بعدم المراعاة لمشاعر السائقين الآخرين. **النتيجة**: القليل من التوتر فى الشارع والوصول إلى مواعيده فى حالة مزاجية أفضل.
- "تونى" سباح ماهر إلى حد معقول، ولقد أصابته خيبة الأمل حين وجد أن حارة السباحة الوحيدة المفتوحة فى حمام السباحة تسبح فيها سيدات كبيرات فى السن وهن يسبحن على مهل. كان يريد القيام ببعض التمرينات العنيفة، ومن دون أن ينتبه إليهن أقحم نفسه وسطهن ليسبح بسرعة فائقة. وبعد قطع المسبح أربع أو خمس مرات شعر بأن هذا غير مناسب. لذا، اعتذر إليهن عن سلوكه وشاركهن السباحة الهادئة. **النتيجة**: ما من شعور بتأنيب الضمير وما من أنانية، كما أنه أبدى التسامح واشترك فى محادثة لطيفة معهن!
- كنت فى طريق العودة من لندن إلى مدينة ليدز بالقطار فى إحدى أمسيات يوم السبت. كنت متأخرة ومتوترة ولذا قبل أن أستقل القطار اشتريت كيسًا من رقائق البطاطس وجلست فى عربة الدرجة الأولى. وكان هناك زوجان يجلسان فى الجهة المقابلة من العربة أمامى وكان باديًا عليهما الانزعاج من رائحة رقائق البطاطس. نظرا إلىَّ وهمسا إلى بعضهما كم هى شىء كريه أن يتناول المرء رقائق البطاطس فى عربة الدرجة الأولى. شعرت بالتضايق لدرجة أننى لم أستطع تناول رقائق البطاطس، لذا قمت بلفها جيدًا ووضعتها فى صندوق القمامة. هب الزوجان بالوقوف حاملين حقائبهما الممتلئة بالمشتريات الباهظة الثمن وأعلنا أنهما سيغادران العربة نظرًا للرائحة الكريهة. كيف كنت أشعر فى هذه اللحظة؟ كنت أشعر بالغضب: لقد أحطا من قدرى أمام الآخرين. ثم

حاولت معالجة الأمر بطريقة أخرى. ربما كان معهما الحق: إن السفر فى العربة من الدرجة الأولى أمر مكلف للغاية وربما تكون هذه هى رحلتهما السنوية التى أفسدتها عليهما رائحة رقائق البطاطس. كما أنه سلوك ينم عن عدم مراعاة شعور الآخرين نابع منى ألا وهو عدم التفكير فى المسافرين الآخرين بالقطار. النتيجة: عدم الشعور بالاستياء والعفو عما صدر، لقد استغرقت حوالى ثلاثين دقيقة لأستوعب دورى إلا أننى تغاضيت عن الأمر، وتناولت بعض ثمار العنب عديم الرائحة بدلاً من ذلك!

- أثناء ممارسة رياضة الجرى فى الصباح، استخدم الوقت والمكان للتفكير على المستوى الشخصى. وفى معظم الأيام، تكون أفكارى إيجابية وإبداعية وأشعر بالامتنان لما أملك فى حياتى. وأحيانًا ،تكون الأفكار سوداء وبائسة وتبعث على الانتقام. وأثناء الجرى الخفيف (لم أكن عداءة سريعة!)، من الممكن أن أفكر فى هذه الأفكار السوداء لمدة خمس أو عشر دقائق مستمتعة بالألم الفاتر. وحين أضبط نفسى مشغولة بهذه الأفكار، أحاول جاهدة أن أزيلها بالتفكير فى شىء ما أكثر إيجابية، أولادى أو زوجى "بريان" (إن لم تكن الأفكار السوداء متعلقة به!) أو السماء أو الأشجار أو أيًا ما كان. الأمر يتطلب مجهودًا. النتيجة: أعلم أننى إذا لم أغير أفكارى فى اليوم التالى ستزداد الأمور صعوبة أكثر مما ينبغى وأن "ديردرى" هى المسئولة عن يوم "ديردرى".
- كان "سايمون"، وهو صديق لى، يتضايق من صاحب سيارة "أودى" (صديق لجار له) يوقفها أمام منزله فى عطلة كل أسبوع، فيجبر "سايمون" على الوقوف بسيارته فى الشارع. كان على وشك وضع ملاحظة تحت مساحة الزجاج الخاص بهذه السيارة. لكنى أوضحت له أن هذا غير لائق؛ لأن الشارع ملكية عامة وأن صديق الجيران يحق له أن يوقف سيارته حيث يريد، كما أننى أعلمته أنه من الممكن أن يتوقع الانتقام إذا وضع ملاحظة على السيارة تطلب من صاحبها أن يحركها من موضعها. إنه فى غنى عن منازعات الجيران مثلما الحال مع معظمنا. إن إحدى القواعد، الموضوعة بحكم التجربة، فى أوقات النزاع أو الصعاب هى أن تسأل نفسك: "هل الأفضل أن أكون محقًا أم سعيدًا؟" وهذه نتيجة حسنة!" ””

نتيجة

تحد نفسك للقيام بذلك الأمر، اعتبر الأمر وكأنه مشروع شخصى. لقد أصبحت الحياة مثيرة بحق؛ لأنك بطريقة غريبة، تمسك بزمام الأمور بدرجة أكبر. كيف يؤتى ذلك بثماره؟ من هذه المعرفة بالذات تأتى القوى، وستجد، مثلما وجدت أنا، أنه بالمجهود المتواصل سترى فائدة تغيير تفكيرك ومشاعرك. وعندما تقوم بذلك، فإن تصرفاتك تتغير على نحو تلقائى لأن السمات الشخصية الخاصة "بالنية الحسنة" تغمرك وتصبح ببطء طريقة للحياة.

إن فائدة ذلك يسهل رؤيتها، فأنت فى خطر أو خوف أو قلق أقل. ونظرًا لطريقتك الإيجابية فى التفكير، سيدخل إلى حياتك أناس، وستجد أنهم يريدون التواجد حولك وستجتذب المزيد والمزيد مما تريد، وستأتى تلك الوعود التى تم استعراضها فى الخطوة الأخيرة إليك وستحظى بثقة جديدة بالذات والتى لا تعتمد على الغطرسة والخوف ولكن تعتمد على التواضع. وما يدعو إلى الدهشة أنك ستكتشف أن التواضع هو ما يبين أننا أشخاص صالحون وليست المطاردة العنيدة للنجاح. أليس هذا أمرًا رائعًا لدرجة يصعب تصديقها؟

ستبدو الحياة أكثر سهولة وحتى أكثر مرحًا. ويمكنك التركيز على ما تحتاج إلى القيام به فى يوم بدلاً من إهدار الوقت الثمين وتبديد الطاقة فى التفكير فى أشياء لا تستطيع السيطرة عليها، ونعنى بهذا الأشخاص الآخرين والأماكن والأشياء.

● البقاء هادئًا من خلال تأمل الذات ●

هيا استيقظ وانهض! حين يدق المنبه، نقفز من الفراش ونبدأ طقوس يوم آخر. ومثل الإنسان الآلى، نقوم بالأشياء عدة مرات حتى إننا لا نفكر فيما نقوم به. إننا نجز على أسناننا حين نجد رباط الحذاء باليًا أو حين نرى فنجان القهوة يسقط أو حين نتذكر الواجب المنسى، نحن فى طريقنا إلى يوم محبط آخر، أو كما قالها "تشارلز شولتز"، رسام الكاريكاتير: "إننى أحب الإنسانية، ولكننى لا أحتمل الناس".

هناك طريقة أسهل للعيش بدلاً من السباق على مدار اليوم مرددين كلمة "معذرة!" بلا تفكير حين نرتكب خطأ أو حين نشعر بألم أفكارنا السلبية، هذا ما يطلق عليه تأمل الذات. إنه أمر يشبه نفخ إطار عجلات السيارة: فهذا يمكننا اجتياز الطرق الوعرة بسهولة، وإن لم نمارس ذلك، فنحن نشبه السيارة ذات الإطارات الفارغة، فحين نسير على كل طريق وعر تصطك أسناننا ببعض.

ما المقصود بتأمل الذات؟

تأمّل الذات هو خطوة إضافية على منهج إعداد قائمة الجرد، أطلق عليها ما تشاء، ولكنه في النهاية برنامج عمل روحى، أرجوك لا تخلط بين هذا وبين العقيدة؛ لأن الاثنين منفصلان. تشتمل الروحانية ببساطة على ذهن متفتح على احتمال أن هناك شيئًا أكثر من مجرد العالم المادى.

أنت الآن فى موضع يمكنك فيه استكمال ما بدأت القيام به فى الخطوة الثانية، ألا وهو، *اتخاذ قرار* تسليم الأنا الخاصة بك إلى قوى أعلى كما فهمتها، والتوصل إلى التسليم بأنك لست مركز الكون، أنت الآن فى موضع تستطيع فيه القيام بذلك، وذلك لأنك أزلت العوائق التى تمنعك من التصرف على أساس ذلك القرار. الآن، حان الوقت لتعلم الأداة البسيطة والجبارة لتحافظ على ما وجدت، ألا وهو محاولة الاقتراب من القوى الأعلى الخاصة بك.

البعد الرابع: استغلال مواردك الداخلية

إننا نعيش، أنا وأنت، فى كون ثلاثى الأبعاد. افترض أن هناك بعدًا آخر، حقيقيًا تمامًا، ولكنه خارج حدود تجربتنا الفكرية (الذاتية إلى حد كبير المعتادة. يطلق البعض عليه اسم البعد الرابع، والبعض الآخر يطلق عليه *الحدس*. هيا نرى إذا ما كنا نستطيع الاقتراب منه.

البعد الرابع للحياة: بدلاً من بناء أفكارنا على ما يمكننا الإمساك به خارجنا ثم محاولة جلبه إلى واقعنا، هيا نلقى نظرة على الأبعاد ونجرب التفكير بطريقة أخرى: من الداخل إلى الخارج. ومن دروس الفيزياء التى تعلمتها ستتذكر أن كل شىء فى الكون يعمل على هذا النحو - فالجزيئات شبه الذرية والذرات

والجزيئات هى التى تشكل الأشياء التى نراها ونلمسها. وإذا أراد باحث فى المجال الطبى أن يجد دواءً لمرض ما، فهو ينتقل من مستوى الجسد إلى مكونات الخلية ليجد الإجابة.

وبنفس الطريقة، فكل شخص منا لديه مستويات، وفى هذا البرنامج، كنا نعمل من الداخل إلى الخارج. حيث ألقينا نظرة على غرائزنا الأساسية وعلى مشكلات الأنا ثم واصلنا رؤية مدى تأثير المشكلة على سلوكنا ثم أخذنا هذا الوعى إلى مستوى أعلى لنرى كيفية تفاعلنا مع الآخرين لنصحح الأشياء مع المجتمع.

بعبارة أخرى، من الداخل إلى الخارج مجددًا، لدينا بعد مركزى، بعد "روحى" وبعد ذلك لدينا غرائزنا، التى تشتمل على عواطفنا، ثم بعد ذلك لدينا بيئتنا المادية.

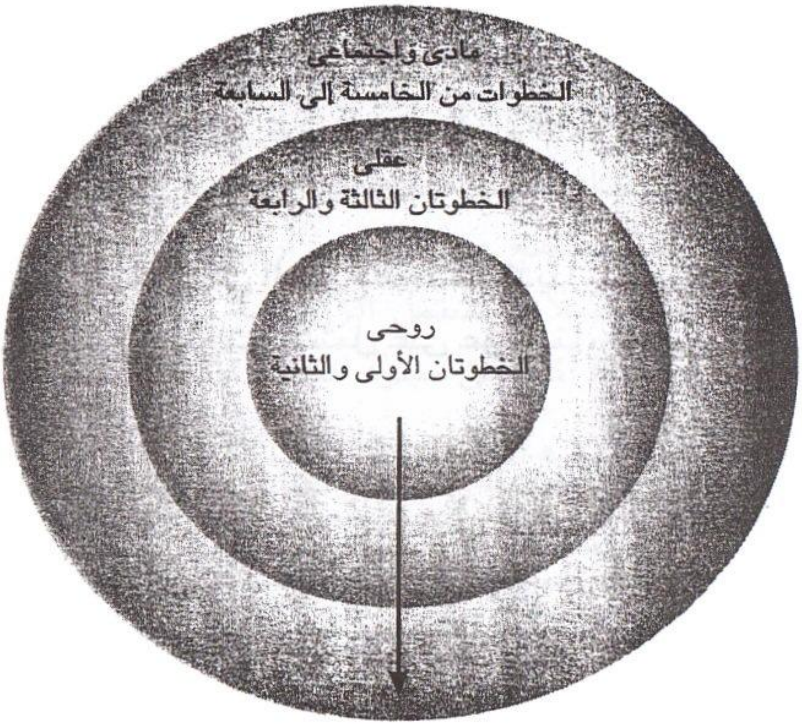
إذا فهمنا أن الحياة فى حد ذاتها تبدأ من الداخل إلى الخارج، *فلماذا إذن نحاول باستمرار تفسير الحياة من الخارج إلى الداخل؟*

نحن نركز على "الظواهر الخارجية" على أمل أن هذا يجعلنا نشعر بأننا أفضل حالًا، هل سمعت من قبل عبارة "إنه يحيد عن الطريق الصحيح" بمعنى أنه "غير متوازن"؟ عندما يختل توازن ذلك البعد المركزى، فنحن نحاول أن نملأه بشىء ما – "خواء الروح" كما يطلق عليه. فنحن نحمل أنفسنا فوق طاقتها بحاجتنا إلى القبول وحاجتنا إلى منزل أكبر وسيارة أفضل وحذاء لمصمم مشهور أو شريك حياة جديد أو إدمان العقاقير أو معاقرة الشراب أو المقامرة أو أيًا ما كان، فإننا نلجأ إلى أى شىء يمكنه أن يملأ الفراغ والخواء الموجود فى نقطة المركز الخاصة بنا. وهذا، كما تعرف جيدًا، مجرد حل مؤقت.

الأبعاد الثلاثية للحياة: الخطوات من ١ إلى ٧

هناك ثلاثة أبعاد للحياة:

البعد الأول روحى	الخطوتان الأولى والثانية
البعد الثانى عقلى	الخطوتان الثالثة والرابعة
البعد الثالث مادى واجتماعى	الخطوات من الخامسة إلى السابعة



إلا أننا هنا نجرب طرقًا مختلفًا، فنحن نغوص فى الداخل ونعمل من الداخل إلى الخارج. وكما ترى، إذا استطعنا اتباع هذه المبادئ، وأن ننضج من الناحية الروحية والعاطفية، فسنحظى بعلاقات إنسانية أفضل مع عالمنا المادى ومن ثم سنحظى بفرصة الاقتراب من "البعد الرابع". هناك حدود بالنسبة للأبعاد الثلاثة للحياة؛ لأن هناك حدودًا للعقل والجسد البشرى. أما البعد الرابع، الروح، فهو بعد لا حدود له، إنه يشبه، الاغتراف من قاعدة بيانات عبقرية عملاقة. تخيل ذلك؟ تخيل ما يمكنك القيام به بمجرد أن تتوصل لهذا الأمر وأن تبدأ العمل من الداخل إلى الخارج. لن تكون هناك حدود لما يمكنك القيام به ولن تكون حياتك كما كانت عليه من قبل مرة أخرى.

كيف عرفت ذلك؟ حسنًا، بالانتقال من شخص محطم ذى خبرة محدودة بمعظم الأشياء فى الحياة إلى حياة ذات نجاح رائع فى وقت قصير، أعلم أن الشىء الوحيد العظيم الذى قمت به هو الاعتراف بضعفى والتنازل عن الأنا الخاصة بى، إن الحظ ليس له علاقة بالأمر إذ هناك الكثيرون ممن يتمتعون بالخبرة فى جميع مناحى الحياة أكثر منى. الأمر ليس بمعجزة، فهو متاح لك أنت أيضًا كما هو بالنسبة للملايين حول العالم.

لا تفكر، بل استفد

إذن، كيف تستفيد من هذا "المصدر الداخلى"، الذى يقبع كامنًا فى معظمنا لمدة سنوات؟ هناك العديد من الطرق؛ إلا أن الطرق الأكثر اعتيادية هى التأمل أو الصلاة أو ممارسة اليوجا أو أى شىء من هذا القبيل، وهذا من السهل القيام به بالنسبة للبعض، أما بالنسبة للبعض الآخر فقد يجدون صعوبة فى البداية.

إلا أن هناك اقتراحًا بالنسبة لمن يساوره الشك حيال هذه الفكرة: جرب ممارسة التأمل والابتهال وطلب الهداية، كما لو أنها تجربة. لقد كان "بيل ويلسون"، مؤسس رابطة مكافحة إدمان الشراب، يساوره الشك بشدة، وكان يتدرب مع "توماس إديسون" قبل أن يقع فى خطأ معاقرة الشراب وإليك ما قاله:

> إن المرء بإمكانه التوجه إلى الله كيفما يشاء. وبإمكانه الدعاء، لأغراض تجريبية، بأنه ربما يكون مخطئًا؛ وهذا الدعاء مهم للغاية. فبمجرد أن يتبنى هذا التوجه، فإن هذا يعنى أنه توقف عن التفكير فى نفسه كقوى عظيمة وبالتالى يتفتح ذهنه. ومثل أى عالم ماهر فى معمله، فإن صديقنا هذا يمكنه افتراض نظرية، ثم يبتهل إلى "قوى أعلى"، والتى تكون موجودة وعلى استعداد لمساعدته وإرشاده. إنه يتصرف مثل العالم مرة أخرى، والذى لا يُفترض أبدًا أن يستسلم طالما أن هناك بادرة لأية فرصة للنجاح.

كتاب *The Language of the Heart*.

جرب ذلك، ماذا لديك لتخسره؟ على الأقل، أنت تخوض هذا البرنامج وأنت متقبل حقيقة أنك لست ذلك الشخص "المهم للغاية" فى العالم، اعتبر الأمر وكأنه درس عملى على التواضع.

• استعراض يومك •

١ استعراض اليوم فى المساء

على وجه العموم، إن أفضل الأوقات لاستعراض الأحداث هو عند الخلود إلى النوم أو أثناء المشى وعلى هذا النحو. هناك حكمة تقول: "إن أحلك ساعات الليل ظلمةً هى قبيل بزوغ الفجر" ويا لها من مقولة صحيحة تمامًا، كم مرة أويت إلى الفراش والقلق يساورك أو يصاحبك الغضب لما حدث اليوم؟ إن حواسك كلها مثقلة بما يفوق طاقتك، وأنت تشعر بالإرهاق (ولهذا السبب لا ينصح مطلقًا بإرسال رسالة بريدية أو رسالة نصية غاضبة فى المساء). إن آخر شىء تريد القيام به هو أخذ تلك المشاعر معك إلى مرحلة الأحلام ثم تستيقظ شاعرًا بدوار من ثقل ما يعتمل بداخلك من انفعالات.

بدلاً من ذلك، فكر فى اليوم الذى انتهيت منه توًا وهو مازال حاضرًا بذهنك وسل نفسك:

- ما الذى أجدته اليوم وما الذى يمكنك تحسينه غدًا؟
- هل ظهرت أى من العيوب بوجهها القبيح؟
- هل كنت تتصف بعدم مراعاة مشاعر الآخرين أو الخوف أو الأنانية أو الخداع أو حب الذات؟
- هل تدين لأحد بالاعتذار، بمن فيهم ذاتك؟

لذا، بدلاً من الانزعاج مما فعله الآخرون فى حقك اليوم، سل نفسك عما قمت به وانظر ما إذا كان تفكيرك مخطئًا.

إن اليوم لا يزال حاضرًا بذهنك، لذا هذا هو الوقت المناسب لتأمل مدى جودة أدائك فى هذا البرنامج. كن أمينًا مع نفسك تمامًا. إنك تعلم من أين بدأت، لذا قيّم تقدمك وقارن بينه وبين ما تريد الوصول إليه. فإن كنت تواجه أية صعوبة مع أى شىء، فاعرض الأمر على شخص ما واطلب الإرشاد لترى ما يصح القيام به.

٢ استعراض اليوم فى الصباح

إنه وقت رائع لتتواصل مع القوى الأعلى الخاصة بك، كما أنه أكثر عمليةً حيث إن اليوم كله أمامك. وبوجه عام، ستكون مفعمًا بالنشاط بعد نوم المساء الهادئ. إذن، لماذا لا تحسن من يومك بأكمله من خلال ضبط ساعة المنبه ١٥ دقيقة مبكرًا وتستغرق الوقت فى تحضير ذهنك لمواجهة اليوم؟

أولاً: اقرأ واستمع: ابحث عن مكان هادئ وقم بقراءة شىء يبعث على الهدوء أو التفكير أو شىء روحى، تأمل الكلمات التى تقرؤها واربط بينها وبين الأحداث الجارية فى حياتك. استرخ واستمع لما يدور فى ذهنك. إذا كانت هناك أى من مشاعر الخوف أو التوتر أو الأنانية، تخل عنها ببساطة. دع ذهنك صافيًا. لا تجبره على الوصول إلى الصفاء – إن الهدف ليس التحرر من الأفكار، ولكن مجرد ملاحظتها فقط. وإذا ظهرت فكرة مزعجة فجأة (وبالفعل سيحدث ذلك، حيث إن الأنا تكره ملاحظتك لعملها!)، دع الفكرة لكى تنساب عبر تفكيرك مثل الورقة التى يحملها التيار فى النهر. فى هذه الحالة الهادئة يستطيع *الحدس* أن يعبر عن نفسه. فإذا أغفلت هذه الخطوة وبدأت فى التفكير فى قائمة احتياجاتك لهذا اليوم، فإن الحدس لن يعمل. فكيف يمكنك الاستماع والتحدث فى نفس الوقت؟

ثانيًا: فكر واسأل: فكر فى اليوم الذى ينتظرك وما أنت بحاجة إلى القيام به. كن مهتمًا بالآخرين وتساءل عن القوى الأعلى الخاصة بك أثناء قضائك اليوم وسيتم توجيهك إلى القيام بما هو صحيح مسترشدًا بالحب والتسامح والصبر والشجاعة. حاول طلب الإرشاد فقط وقبول النتائج بدلاً من ترتيب قائمة ما تحتاج إليه. فى بعض الأحيان يُثقل كاهلك بما يجرى، تذكر أنه أمامك فقط

الأربع والعشرين الساعة هذه وبإمكانك قضاء اليوم، بغض النظر عن مدى الصعوبة التى يبدو عليها الأمر فى الوقت الحالى، وهناك مقولة عظيمة اعتدت على استخدامها كثيرًا، ألا وهى "سنجتاز الأمور برمتها بحلوها ومرها"، سنجتاز كل شىء الجيد والعظيم، السيئ والفظيع. وأيًا كان ما يحدث لنا، فستواصل الأرض دورانها بغض النظر عما نظنه أو نشعر به أو نفعله. جرب هذه النصيحة: فكر فى شىء أثار قلقك منذ ١٢ شهرًا مضت. هل حدث بالفعل؟ وإذا حدث حقًا، أكان بنفس درجة السوء التى خشيتها؟

إليك نصيحة شخصية أخرى. إذا واجهت يومًا عصيبًا، فإننى أنظر أولاً إلى الحقائق الأساسية. فاليوم عبارة عن ٢٤ ساعة وأعرف أننى يمكننى التعامل مع ٢٤ ساعةً؛ ثم أتأمل سبب انزعاجى من هذا اليوم. ثم أقوم بعملية الجرد داخل ذهنى، وأسأل نفسى إذا ما كنت أتصف بالأنانية أم يملؤنى الخوف (بمعنى أننى قد أفقد شيئًا أو أفشل فى الحصول على ما أرغب) أم أننى كنت أتصف بالخداع أم عدم مراعاة شعور الآخرين؟ إنها دائمًا أحد تلك الأشياء التى تزعجنى. وإليك أمثلة باستخدام اللغة اليومية التى يمكننا فهمها على الفور للتعبير عن مخاوفنا: *"هل سأفوز بالعقد أم سأخسره، هل سيرسل لى رسالة عبر البريد الإلكترونى، هل سترحل، هل سأمتلك المنزل، كيف سيكون رد فعلها حين أخبرها، هل يحبنى، هل سيكتشفون الأمر، لا يمكننى أن أصدق ما قام به، كيف يجرؤ على ذلك، إنها كسولة، إنه نذل حقير، إننى أحبها، لا يمكننى تحمل تكلفة ذلك، ولكننى أريده"* وتستمر القائمة. إننى أحاول حقًا التوقف عن التفكير بهذه الطريقة وأصرف ذهنى عن العيوب، وأعرف أن الفراغ سيتم ملؤه. ودائمًا ما يأتى الحل عندما أقوم بتحديد العيب. ومن ثم أستطيع مواصلة يومى وأنا على علم بأننى سأحاول على الأقل القيام بالشى المناسب. وهكذا، استطعت أن أقوم بتأسيس شركتى من الصفر دون سابق معرفة عن عالم التجارة وبلا أموال وبلا معارف.

وربما من المفيد أن تضع نصب عينيك بعض المبادئ التى تساعدك على تجاوز الأوقات العصيبة على غرار: "مواجهة الصعاب تدفعك إلى السير قدمًا" أو "عش حياتك ولا تتدخل فى شئون الآخرين" أو "ستتكشف لك الحقائق تباعًا"

أو "توقع حدوث المعجزات" أو "تقبل الأمور التى لا سبيل لك لتغييرها وتمتع بالحكمة لمعرفة الفرق بين ما يمكنك تغيره وما لايمكنك"، تعلمها وعندما تواجه مأزقًا كرر هذه العبارات فى ذهنك، فإنها تؤتى ثمارها وتخفف من حدة التوتر للحظة.

بعض الناس يناسبهم التأمل، ولكننى بصفة شخصية أجده ضربًا من التحدى. ومع ذلك، أحاول بجد. وعلى المستوى الشخصى، إن أكثر اللحظات إبداعًا بالنسبة لى تأتى خلال الفترات التى تتميز بالهدوء وهذا بالطبع أمر منطقى فقد أفسحت مكانًا للأفكار العظيمة وطردت من ذهنى كل الحماقات. وعلى الرغم من ذلك، تعود تلك الحماقات، ولهذا السبب أنا بحاجة إلى القيام بذلك كل يوم. فإذا قررت تعلم كيفية التأمل، فمن ثم عليك الانتباه إلى أنك قد تحتاج إلى المكان المناسب والظروف المناسبة لك على المستوى الشخصى. فى البداية، سعيت إلى حضور دروس تأمل بأحد المراكز المحلية، التى كانت بمثابة فاجعة (مركز كئيب فى مساء الثلاثاء من الساعة السابعة حتى الثامنة مساءً. وشعرت أن الأمر غريب نوعًا ما بالنسبة لى)، إلا أنه كان يفيد الآخرين. ومع ذلك، لم أستسلم وسعيت إلى الحضور بمراكز أخرى عندما كنت فى سريلانكا وتايلاند؛ وتعلمت هناك كيفية التأمل. كنت أرغب فى الحفاظ على هذا الشعور ولذا واظبت لفترات أطول – وأثناء القيام بذلك قابلت أناسًا مثيرين للاهتمام أيضًا!

يجد بعض الناس أن كتابة المذكرات هى طريقة جيدة تساعدهم على استعراض يومهم فى الصباح. إنك تدون ما قمت باكتشافه عن أية مشكلة قد تواجهها؛ ثم تدون الطرق الروحية للتعامل مع المشكلة على مدار اليوم. إن من يقومون بذلك يجدون أن الكتابة والتدوين يؤكدان التزامهم بالعيش بطريقة مختلفة؛ وبالتالى يحققون تقدمًا أسرع.

٣ استعراض اليوم لحظة بلحظة

بإمكانك التواصل مع القوى الأعلى منك بأى مكان تشاء وفى أى وقت على مدار اليوم. هل مرت عليك لحظة من "الإحساس الفطرى" من قبل؟ حسنًا،

ثق بهذا الإحساس، إنه "المصدر الداخلى" الخاص بك يحاول إخبارك بشىء ما، وهو على صواب *دائمًا*. اجلس فى هدوء لفترة كافية حتى تلاحظ ذلك. لقد أخذت الكثير من أفضل قراراتى بشأن العمل بصورة فطرية. وللأسف، وثقت بعدد كبير من الأشخاص الذين يعتمدون على الجداول والتحليلات لكن كانت النتيجة الفشل المحتم!

• التدخل لحل المشكلة: متلازمة • "ما يجب علىَّ القيام به؟"

هل أصابتك الحيرة من قبل بحالة من العجز؟ حسنًا، اليوم لديك طريقة للتعامل مع هذه الحالة. ومن أجل الحصول على الإجابة الصحيحة، أمامك الخيار من بين ما يلى:

أ) يمكنك محاولة حل المشكلة بنفسك.
ب) يمكنك الاستماع إلى نصيحة الأصدقاء والأهل.
ج) يمكنك البحث عن حل لمشكلة.
د) يمكنك عدم اتخاذ أى إجراء.
هـ) يمكنك أن تجرب شيئًا جديدًا.

هيا نناقش النقطة الأخيرة، تجربة شىء جديد

أولاً، مع تمتعك بالتواضع، يمكنك تقبل حقيقة أنك لا تعرف كل شىء. ثانيًا، ربما تطلب المساعدة من شخص ما، إن أنجح الأشخاص الذين أعرفهم لا يجدون غضاضة فى طلب المساعدة. فى حقيقة الأمر، لقد أجادوا هذه المهارة إلى الحد الذى جلب لهم الثروة العظيمة! ثالثًا، استرخ وهون عليك، سيأتى الإلهام إما عن طريقك أو عن طريق شخص ما، فقط إذا كان ذهنك صافيًا بدرجة تكفى لاستقبال الإشارة.

تجربة الاستماع

سوف تحتاج إلى بعض الوقت فى الصباح وقلم وورقة وحس من الانضباط للمواظبة على القيام بذلك الأمر لمدة سبعة أيام.

١ ابحث عن مكان هادئ.

٢ من أجل إجادة الإستماع، أنت بحاجة إلى تدوين كل ما يطرأ على ذهنك وإلا قد تنسى بعض الأشياء. دوِّن الأفكار المرتبطة بأسرتك وبعملك وبمجتمعك وبواجباتك وبآمالك وأحلامك. دون كل شيء ولكن يمكنك أن تغفل ذكر ما ستتناوله على الإفطار!

٣ ألق نظرة على ما كتبته.

٤ هل هذه الأفكار تتسم بالأمانة والنقاء والإيثار والشجاعة والرقة؟

٥ خذ كل فكرة لا تتسم بما سبق وحدد الغريزة المهددة. كن منتبهًا لفهم الدوافع خلف كل واحدة منها. بعبارة أخرى، هل كنت تتصف بالأنانية أو حب الذات أو الخداع أو الخوف أو عدم مراعاة مشاعر الآخرين؟

٦ دون الأشياء المناسبة للقيام بها – ستأتى إليك الإجابة إذا لم تعقها الأنا الخاصة بك.

٧ وإذا لم تهتد إلى الحل، فلابد أن هناك شيئًا لا يزال يعوقك وقد يكون هذا الشىء هو:

- خطأ ما يشوب علاقة ما
- خطأ لم تواجهه وتقوم بتصحيحه
- متعة لا تريد الإقلاع عنها
- أى شىء تعرف أنه يجب عليك القيام به ولكنك لم تفعله

قم بتصحيح تلك الأشياء وحاول مرة أخرى.

٨ وستهتدى إلى الحل، المتمثل فى معرفتك "ما الصواب" وليس البحث "عمن هو محق". سترى نتائج هذه النصيحة فقط حين تقوم بما هو مقترح عليك. لا فائدة لهذه المعرفة دون ممارسة.

فإذا قمت بما هو مقترح لمدة سبعة أيام، فبذلك ستتواصل مع أضخم قاعدة بيانات من المعلومات التى يمكن تخيلها، ونعنى بهذا وعيك والقوى غير المحدودة المرتبطة به. إن حل أية مشكلة يكمن بداخلك، فقط بمجرد أن تتعلم كيفية الاستماع.

• كن مسئولاً عن المجهود، لا عن النتيجة •

نحن مولعون بالسيطرة، أليس كذلك؟ فنحن بحاجة إلى معرفة نتيجة ما نقوم به؛ إلا أننا فى حقيقة الأمر ليس لدينا أدنى فكرة عما ستئول إليه الأمور.

على سبيل المثال، اندهش أصدقائى حين أخبرتهم بأننى على وشك تأليف كتاب. كنت قد حققت بعض النجاحات العظيمة بحياتى، إلا أن أحدها لم يكن يركز على التأليف. لذا، كانوا يتساءلون عن كيفية القيام بذلك وكنت أجيب عليهم بأننى ليس لدى أدنى فكرة، كنت أكتب على مهل حينما تجول بخاطرى فكرة أدونها. والآن، أقترب من الفصل الأخير، ويجب على الاعتراف بأننى تلقيت قدرًا كبيرًا من المساعدة من جانب زوجى "بريان" و"راشيل"، مراجعة الكتاب، وهاقد أوشكت على إكماله. والآن، السؤال الذى يُطرح علىَّ هو: "هل سينجح هذا الكتاب؟" لا أعرف، أتمنى ذلك، أتمنى أن يقدم العون لكثير من الناس. وعلى الرغم من ذلك، فإن النتيجة ليست بيدى على أية حال. بالطبع، سأستغل كل قدراتى من أجل التسويق له وسأضع خطة لذلك، ولكن ليس لى حيلة فى نجاحه.

وكما ترى فإن الطريق المؤدى إلى خيبة الأمل ممهد بالتوقعات. فإذا عشت على التوقعات، فسأكون فى خوف دائمًا. لماذا؟ لأن حياتى والقوى الأعلى الخاصة بى تعمل فى اللحظة الحالية. وعندما أكون فى اللحظة الحالية فقط، محاولة القيام بالشىء المناسب التالى، فإن الحياة تكون رائعة. لا يهم ماذا لدىَّ أو ماذا أمتلك أو ما يظنه الآخرون بى.

انتابنى هذا الشعور لأول مرة حين كنت أمارس فيها هذه المبادئ على مدار ١٢ شهرًا. كنت فى الثامنة والعشرين من عمرى بلا وظيفة وكنت أعيش فى

مدينة ليدز فى بيت طلاب مشترك. ونظرًا لأننى أقلعت عن التدخين، فقد ازداد وزنى وبالتالى اعتدت الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية فى صباح معظم الأيام، وكنت أحتاج إلى ركوب الأتوبيس للذهاب إلى هناك. كان موقف الأتوبيس فى شارع مزدحم يعج دومًا بازدحام مرورى. وطالما كنت أفكر فى الوجوه العديدة التى كانت تجلس خلف عجلات قيادة الأتوبيسات، تلك الوجوه التى يبدو عليها البؤس. وهناك كنت أجلس بعيدًا عما هو مادى، كنت أحلق فى عالم من الروحانيات. هل وصلت إلى البعد الرابع؟ لا أعلم، كل ما أعلمه أنه إحساس رائع للغاية.

وبالنسبة لشخص جرب هذه الخطوة بذهن متفتح، يصف "بيل ويلسون" فى كتابه الرائع *The Language of the Heart* المشاعر الطيبة الأخرى الناتجة. إذ يقول:

> إذا واظب المرء، سيجد بالتأكيد المزيد من الهدوء والمزيد من التسامح والقليل من الخوف والقليل من الغضب. وسيكتسب شجاعة هادئة، أو نوعًا من الشجاعة التى لا ترهقه. ويستطيع رؤية ما يسمى بالفشل والنجاح وما هما عليه حقًا. وستبدأ المشاكل والفواجع فى اكتساب معنى التعليم بدلاً من التدمير. وسيشعر بالمزيد من الحرية ويصير أكثر تعقلاً. وستصبح فكرة تنويم نفسه مغناطيسيًا من خلال الإيحاء الذاتى فكرة مثيرة للضحك. وسيزداد إحساسه بالهدف وإحساسه بالاتجاه السليم. وسيزول كل ما يبعث عليه التوتر والقلق. ومن المرجح أن تتحسن صحته الجسدية. وستشرع الأشياء الرائعة وغير القابلة للتفسير فى الحدوث.

هيا، من لا يرغب فى بعض من هذا؟

الخطوة باختصار

- إن الحفاظ على الشعور بالإشباع والرضا هو عملية مستمرة من العمل على الخطوات من الأولى وحتى الخامسة.
- يساعدك الفحص العشوائى لقائمة الجرد بصفة يومية على تحديد المشاعر وتحديد الغرائز والتعرف على الدور الخاص بك والتخلى عنه من أجل الشعور بالراحة.
- تأمل الذات هو عبارة عن طريقة للعيش من الداخل إلى الخارج بدلاً من المنهج التقليدى للعيش من الخارج إلى الداخل.

الخطوة السابعة

٧ تطبيق المبادئ ونقلها للآخرين

• • •

ليست أعمق مخاوفنا نابعة من عدم كفاءتنا؛ بل إن أعمق مخاوفنا يكمن فى قدرتنا الهائلة التى تفوق المقاييس. إن أكثر ما يخيفنا هو نورنا وليس ظلمتنا. نحن نسائل أنفسنا: من نكون حتى نتمتع بالذكاء والروعة والموهبة ونقوم بالخوارق؟ فى الحقيقة، ولِمَ لا نكون كذلك؟... وحين نسمح ببزوغ ضوئنا، فإننا نسمح للآخَرين بلا وعى بأن يقوموا بالشىء ذاته. وكما نتحرر من مخاوفنا، فإن حضورنا سيحرر الآخرين تلقائيًا.

"ماريان ويليامسون"، *A Return to Love*.

هانحن! فى الواقع لم تصل إلى السعادة المطلقة، ولكنك قطعت بالفعل ست خطوات على طريقها.

فى هذه العملية نحن الآن عند مرحلة يمكننا فيها الوثوق بأن هذه الطريقة للحياة تحقق نتائج إيجابية.

لذا، يعد الآن هو أنسب وقت لإعادة التفكير فى طموحاتك وأن تصوغها بصورة تتوافق مع طريقتك الجديدة فى العيش.

الخطوة السابعة بمثابة تكليل لهذا البرنامج برمته، بمعنى أنك الآن فى موضع يمكنك فيه أن تقدم أقصى مساعدة للآخرين ولنفسك.

•••

الجزء ١: تطبيق المبادئ

فى الماضى، هل كنت تشعر فى بعض الأحيان أنك تهيم على وجهك فى ضروب الحياة بلا وجهة محددة؟ حسنًا، لقد أوتيت بوصلة توًا. إن هدف هذا البرنامج حتى الآن هو مساعدتك على التخلص من أطلال الماضى، الواقعية منها أو المتخيلة، وتوفير مجموعة من الأدوات للتقدم إلى الأمام بضمير متيقظ وذهن متأهب، وإننى أدعوك الآن لاكتشاف ما يجعلك سعيدًا حقًا، ومما يثير الاهتمام أنه ربما تجد أن هدفك فى الحياة لن يعتمد على ما تقوم به ولكن كيف تشعر. وبمجرد أن تشعر بالتواصل مع الهدف (مع العلم بأن الدليل على الهدف السليم هو أنك تستمتع حقًا بالسعى وراءه)، ستنفتح الأبواب الجديدة وستبدأ الأشياء البديعة فى الحدوث.

وهذا ما حدث لى: من فتاة بائسة ومحطمة فى طوكيو وصولاً إلى النجاح المتوالى والشعور بالإشباع والرضا. ولم يكن أحد ليجرؤ على الحلم بمثل هذا التحول.

سيؤتى هذا البرنامج ثماره، ومن الممكن أن يدفعك إلى البعد الرابع، كما حدث معى ومع ملايين الآخرين. وبمجرد أن بدأت فى فهم الأنا الخاصة بى وكبحها والعمل على التخلص من العيوب المقيدة بصفة يومية، حظيت بحرية الحلم وابتكار رؤية لحياتى. واتخذت قرار "الاستسلام" فى المعركة وتسليم حياتى إلى شىء ما أكثر قوى منى. وبالتيقن بأن كل شىء فى حياتى سيسير على ما يرام، أصبحت أتمتع بالجرأة (أغلب الوقت). واكتشفت من أكون حقًا وما أستمتع به وما قدراتى الكامنة.

لقد استعدت احترامى لذاتى وكرامتى. وبمجرد أن تحظى بذلك، فلن يكون فى مقدور أحد أن ينزعهما منك، باستثنائك أنت. ومن هذه المرحلة يمكنك التحرك إلى الأمام مصحوبًا بالقدرة على فعل ما تريد أو الحصول على ما تشاء أو أن تكون من ترغب. والآن، باستطاعتك أن تخرج هذه القوى من ذاتك إلى العالم.

• قانون الجذب: ما تؤمن به، • ستقوم بتحقيقه

تشكلت هذه النظرية الشهيرة من جراء اكتشافات فيزياء الكم. باختصار، نحن والعالم الذى نعيش به نتألف من طاقة نقية من الترددات، الآن، إذا كان الأمر كذلك، فإن أفكارنا عبارة عن طاقة نقية وهذه الطاقة تُقاس بالطرق العلمية. وتنتج بعض الأفكار طاقة ذات تردد عال والبعض الآخر ذات تردد منخفض. ويتوسع علم الحركة فى بحثه من خلال إظهار أن الأفكار ذات التردد العالى تنتج استجابة مادية قوية، فى حين أن الترددات المنخفضة ينتج عنها استجابة ضعيفة. وهذا يعنى أن كل فكرة تدور بذهنك تتمتع بالقدرة على تقويتك أو إضعافك. بمعنى آخر، إن الحب والتسامح والصفح تجعل منك شخصًا أقوى، فى حين أن الغضب والخوف والشعور بالذنب تجعلك أضعف. وهذه حقيقة مثبتة من الناحية العلمية.

إذا رجعت إلى الخطوة الأولى، ستجد أننى قلت:

يقدم هذا الكتاب وعدًا كبيرًا، ربما أكبر وعد تلقيته فى حياتك: على هذه الصفحات ستجد دستورًا للحياة والذى يساعدك على الوصول إلى الرضا والإشباع على المستوى الشخصى.

إن أكثر الطرق فاعلية لتحقيق الإشباع هو العمل على أحد البرامج التى تجعلك تصل إلى مستوى المائتين أو يزيد: مستوى الشجاعة والنزاهة.

هذا بالضبط ما كنا نهدف إليه، وهذا ما يدور حوله ما تبقى من هذه الخطوة: ممارسة أفعال الحب والعطف والشجاعة والنزاهة - أليس هذا أمرًا جذابًا؟

إلا أن هناك حكمة كثيرًا ما يتم سماعها فى اجتماعات برنامج الاثنتى عشرة خطوة ألا وهى: "ينجح البرنامج إذا عملت جاهدًا على تطبيقه". ولذا، هيا نلقى نظرة على كيفية تطبيق هذه المبادئ فى كل مناحى الحياة: فى العمل ومع أسرتك وخلال فترات الاستجمام والأنشطة الاجتماعية وفيما يتعلق بصحتك.

• العمل والتجارة •

نحن نقضى على الأرجح وقتًا فى العمل أكثر من أى مكان آخر، لذا هيا نبدأ بطموحاتنا فى العمل والتجارة.

الصورة الكبيرة

قد يتعلق هذا بتغيير الوظيفة وبدء مسار مهنى جديد بالنسبة لبعضكم، وبالنسبة للآخرين قد يتعلق هذا ببدء عمل تجارى أو التقاعد عن العمل. وأيًا ما تأمله، فإن الأمر بين يديك حقًا، إنها مسئوليتك ولم يكن هناك وقت أفضل مطلقًا من الآن للتفكير فيما ترغب حقًا بتكريس طاقاتك من أجله.

لقد توصلت إلى أنه حين تعرف فعلاً ما تريد، فإنه باستطاعتك فهمه وبإمكانك الشعور به، وكأنك تمتلك هذا الشىء بالفعل، فهو كل ما تفكر فيه ويظل يعاود الظهور فى ذهنك، ومن ثم يصبح هذا مقصدك، وفى عالم تتجاذب فيه الأمثال

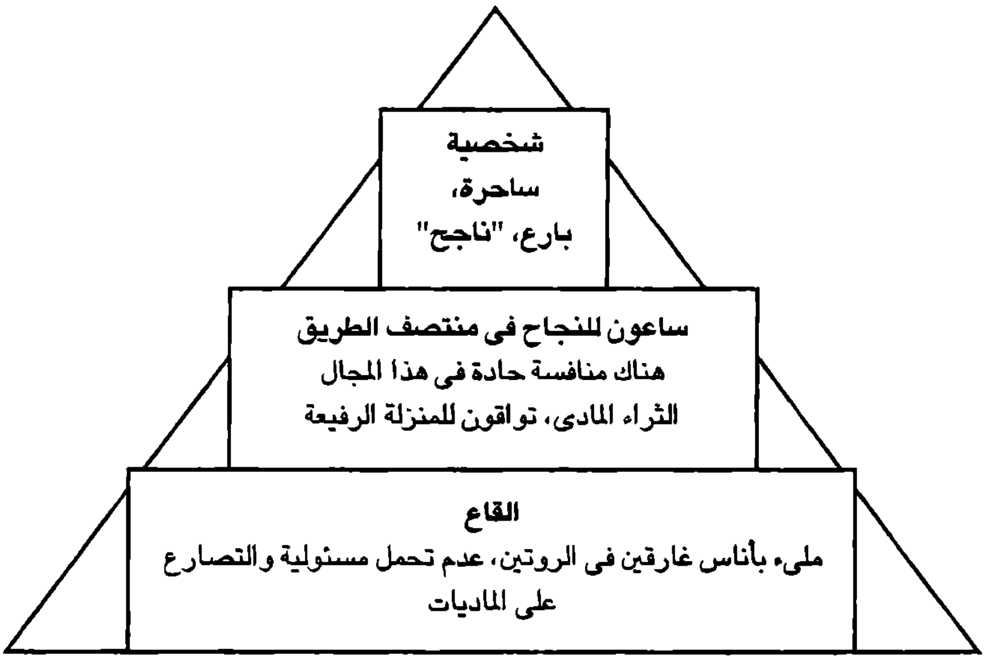
فنحن نجذب نحونا ما ينبع من داخلنا. وستكون فى أسعد لحظاتك وأكثرها فعالية حين تعرف ما يجب عليك القيام به، ثم تجيد القيام به بقدر الإمكان. ومن ثم يصبح نجاحك الشخصى هينًا؛ لأنه ينبعث من قوى حقيقية وليس من خلال شق طريقك فى الحياة باستخدام القوة الغاشمة. ماذا لو أنك لم تعرف ما يجب عليك القيام به؟ سؤال جيد، وإليك إجابته: الآن، أنت على علم بكيفية عمل ذلك من خلال تدريب الصباح الموجود فى الخطوة السادسة.

وهذا بالضبط ما حدث معى عندما أسست شركتى، ونظرًا لأن حياتى قد تغيرت من جراء السفر والعمل بالخارج، فإننى أود أن يجرب الآخرون ما خضته أنا. لقد أضحى ذلك مقصدى. هل أسست شركتى لأصبح مليونيرة؟ كلا، لم يكن هذا يدور بذهنى مطلقًا. لقد أسست شركتى لتكون فى خدمة الآخرين. ولكن ما حدث هو أننى تحملت ألم تطوير الشخصية بصورة جذرية، ومن حسن الحظ أننى أهتديت إلى المبادئ الموجودة فى هذا البرنامج. وكان هذا تمامًا بسبب (وأنا مقتنعة أنه لهذا السبب فقط) أننى اكتشفت فى نفس الوقت كلاً من هذه الصورة الجديدة للعيش وأدركت ما أستمتع بالقيام به، وعند هذه النقطة صرت قادرة على تحدى العقبات وإجادة الأمر برمته. وما من تفسير آخر لذلك - فبعيدًا عن نقص خبرتى فى عالم التجارة والمهارات المتعلقة بذلك - إلا أننى كنت أعمل على التردد المناسب وأجتذب كل النجاحات التى أستطيع التعامل معها.

إن الطريق نحو تحقيق نجاحاتك المهنية العظيمة يبدأ من هنا، ولقد وجدت طريقةً تجعل من السهل عليك أن تحصل على ما ترغب به. الأمر بسيط. وإن كانت نتائج دكتور "ديفيد هوكينز" صحيحة، والتى تم استعراضها فى الخطوة الأولى، فإن نسبة ٨٥ بالمائة من سكان هذا الكوكب يعيشون عند مستوى الخوف والشعور بالذنب والخزى والغضب والكبرياء - بعبارة أخرى خليط من عيوب الشخصية. وهذا يعنى أن نسبة ١٥ بالمائة فقط هم سعداء الحظ؛ أولئك الذين يتقبلون المسئولية ويتمتعون بالشجاعة ويظهرون التسامح والمحبة والرأفة. أو ليس من المثير أن هذا له علاقة متبادلة مع توزيع الثورة؟ وكما تعرف فإن سحر الشخصية أمر مرغوب فيه، فهو يحمل معه مجال طاقة قويًا، وقليل هم من

يمتلكون ذلك وهم يجذبون إليهم الكثير. فى الواقع، فإنهم يتمتعون بالوفرة فى كل مناحى حياتهم.

الآن، أنت تعرف كيفية الانضمام إلى الحزب المناسب. وهكذا، فإن الرسالة بسيطة، واصل العمل فى هذا البرنامج وسيأتى نجاحك - أيًّا ما قد يكون بالنسبة لك - بصورة تلقائية؛ لأنك تدعم حياتك بأنماط الطاقة العالية.



الصورة الأصغر

قد يكون هذا التفكير الحالم مقبولًا بالنسبة للبعض، ولكنك ربما تفكر فى أنك ترغب وحسب فى تحسين علاقتك مع مديرك أو تحقيق المزيد من المبيعات أو تريد فقط الحصول على وظيفة؛ وربما فشلت فى الحصول على ترقية تنتظرها طويلاً أو ربما يكون قد تم فصلك عن العمل. فى الواقع، إن هذا البرنامج يحقق أقصى فائدة فى هذا الجانب من الحياة اليومية. ومن الممكن أن تحول تلك الكوارث المزعومة إلى دروس مستفادة، دروس يمكنك أن تتشارك بها مع الآخرين فى النهاية. وفى بعض الأحيان، من الممكن أن تلازمك

تلك المخاوف القديمة والاستياءات، سالبة إياك الهدوء والسكينة. إن الأشياء الصغيرة التى يقوم بها الآخرون كثيرًا ما يمكنها أن تؤثر علينا بالسلب، إلا إنك الآن لديك أسلوب للتعامل مع هذا، لديك طريقة للتعامل مع أى شىء يعترض طريقك. وهذا ما تناولته قائمة الجرد اليومية التى تم استعراضها فى الخطوة السادسة.

ماذا لو ابتسم الحظ لنا؟ إن الحفاظ على رزانة العقل أمر على قدر كبير من الأهمية، سواء عند تحقيق أعظم النجاحات أو عندما لا تتحقق أية نجاحات. فمن الممكن أن يصيبك الكبرياء والغرور بسهولة مثل الخوف والغضب تمامًا، وذلك إذا لم يتم إعداد قائمة الجرد اليومية. هذه هى المشاعر ذات الطاقة المنخفضة والتى ستجذب إليك مثيلتها من المشاعر (وكما تقول الحكمة القديمة: "الغرور يسبق السقوط") فالحذر هو الرسالة التى أريد توصيلها هنا. ومن المثير للدهشة أنك حين تنظر إلى أكثر الأشخاص الذين يتمتعون بسحر الشخصية والأشخاص المتفوقين والبارعين فى عصرنا من رؤساء كبرى الشركات والحاصلين على جوائز نوبل والمحركين والمشكلين الحقيقيين لهذا العالم، ستلاحظ أن الأغلبية العظمى منهم يتصفون بأنهم "عمليون وواقعيون" ويتمتعون بالحماسة والهدوء. إن الأشخاص الناجحين حقًا لا يعتبرون أنفسهم أفضل من الآخرين؛ لأن قوتهم تنبع من "داخلهم". تذكر هذا حين تحصل على وظيفة جديدة أو تمتلك سيارة خاطفة للأنظار أو تنال منزلة رفيعة أو تترقى فى السلم الوظيفى.

وفى نهاية اليوم، فإن الطموح الحقيقى والنجاح هو تعلم إجادة اللعب بأية أوراق تُوزع عليك أثناء اللعب. فإذ قمت بذلك، فإن ما تبقى سيأتى من تلقاء نفسه.

• أسرتك •

الأسر، ألا نحب أسرنا؟ حسنًا، لا تندهش إذا أصبح هذا الجانب من أكثر الجوانب صعوبة لتغييرها إلى الأحسن. لقد كنت تظن أنه الأسهل، أليس كذلك؟ ولكن للأسف، كلا، لا ينطبق الأمر على تجربتى على الأقل. فكما تعرف، تشتمل

العلاقات الأسرية على قدر كبير من التفاعلات المادية والعاطفية والاجتماعية ولهذا السبب تكون لعيوب شخصيتك آثار عظيمة. ولكن بالطبع، لست وحدك فى هذا الأمر، فنفس الأمر ينطبق تمامًا على كل فرد فى أسرتك. إذن، ماذا لديك؟ مجموعة من الأشخاص ذوى العيوب الشخصية المختلطة فى صراع متواصل - سواء أكان هذا فى صمت أو فى صخب - كل هذا بين جنبات أربعة جدران - وهذا ما أطلق عليه النعيم!

يستطيع هذا البرنامج التعامل مع أى موضوع يمكنك أن تلقى به على عاتقه، وهذا يتضمن أسرتك أيضًا. وقد يكون أصعب جزء بالنسبة لك هو حقيقة أنه أثناء محاولتك لإظهار التسامح والمحبة والتحلى بالصبر وتحمل المسئولية، قد لا يستجيب الأفراد الآخرون فى أسرتك بنفس الطريقة - حتى إنهم قد يتضايقون بصورة أكبر لأنك لم تعد "تتصرف بالصورة التى اعتادوا عليها". وأيًا ما تقوم به، لا تهدى إليهم هذا الكتاب كهدية بمناسبة عيد ميلادهم وتقترح عليهم بدء رحلتهم فى تغيير شخصيتهم! فعليك أن تستعد، وعليهم أيضًا أن يستعدوا.

وفى بعض الأحيان، قد تشعر بأنك تحارب فى معركة خسارة. ولكن تذكر *أنه برنامج يتميز بأنانية* - وأنا لا أعنى بذلك أنه يجب عليك التحلى بالأنانية. ولكننى أعنى أنك الآن تتحمل مسئولية نفسك *وأنت فى حاجة إلى حماية شعورك الجديد بالطمأنينة والإشباع.* أحيانًا ما يكون الحب القاسى هو ما نحتاج إليه فى المواقف العائلية الصعبة، بمعنى القدرة على المضى قدمًا والعفو عما بدر مع استمرار حب هذا الشخص.

والأمر ذاته ينطبق على العلاقات الإنسانية. فربما تجد أنك، مع تمتعك بالثقة والأمانة الجديدة، تعتنق قيمًا مختلفة عن شريك حياتك مما يسبب الفرقة والاختلاف. وهناك طرق مختلفة للتعامل مع ذلك: فيمكنك أن تطبق مبدأ القبول والتسامح أو يمكنك تقديم الدعم المعنوى لشريك الحياة إذا كان يرغب فى تجربة هذا البرنامج، أو يمكنك الانفصال، إذا أدركتما أنكما تسيران فى طريقين مختلفين. ولدىّ حكمة قديمة تقول إنه: "إذا لم يمر المرء بتجربة روحية جذرية، فهناك أمل ضئيل فى التغيير". ولقد استخدمتها فى العديد

من المواقف: مع فريق العاملين أو مع زملائى أو مع شريك حياتى أو مع أفراد أسرتى أو حين يُطلب منى إسداء النصيحة بشأن علاقات الآخرين، واعتاد الناس على اعتبارها حكمة أخرجها من جعبتى بين الحين والآخر، إلا أننى أعلم أنها الحقيقة. وكذلك إذا طبقتها على العلاقات الإنسانية: فما من أحد يتغير حتى يبذل قصارى جهده لتحقيق ذلك، ولا يمكنك أن تبذل قصارى جهدك نيابة عنهم.

ويتوارد إلى ذهنى هنا حكاية "جون" الممتعة؛ حيث كان "جون" فى منتصف الخمسينات من عمره وكان يداوم على تطبيق هذه الخطوات على مدار ما يقرب من عام الآن. وكان معروفًا عنه بين أفراد أسرته أنه كثير الانتقاد وأنه كثير الشكوى بكل ما تحمله الكلمة من معان؛ أما الآن فهو يقول إنه يقوم بذلك من خلال اتباع نصيحة جدته: "إن لم يكن لديك شىء إيجابى لتقوله، فلتصمت تمامًا". ولذا، فهو يلزم الصمت حين تأتيه فكرة الانتقاد وحتى قبل أن يتفوه بكلمة. وتظهر هذه الطريقة الجديدة للعيش بالنسبة لـ"جون" فى انعدام الجدال بين أفراد الأسرة واختفاء فترات الاستياء الصامتة لبعض الوقت الآن. ويقول إنه يحاول التوسع فى تطبيق تجربته الصغيرة الآن ويبذل قصارى جهده فى التفكير فى شىء إيجابى لقوله. إن قصة "جون" هى نموذج مثالى يبين أن هذا البرنامج يستغرق وقتًا ويتطلب التجربة للتوصل إلى النتائج الموعودة.

• العلاقات العاطفية •

يقول أحد الحكماء إن هناك نوعين من الناس فى الدنيا: صنف من الناس لم يدخلوا فى علاقة عاطفية ويرغبون فى *الدخول* فيها؛ وصنف من الناس هم فى علاقة عاطفية ويرغبون فى *الخروج* منها! إن العلاقات العاطفية مؤلمة للغاية. وعلى الرغم من ذلك، فإننا نظل نبحث عنها دومًا. ولحسن الحظ يمكننا الاستعانة بهذا البرنامج لنجعل علاقاتنا أكثر إشباعًا ولنجعلها تدوم أطول.

أولاً، ما الحب؟ أهو ذلك الشعور بالنشوة الذى يجتاحنا حين نقابل فتاة أو فتى أحلامنا؟ إن كان الأمر كذلك - فإن الحب هو عاطفة - وكما نعلم فإن

المشاعر تتغير، ومن ثم فإن مثل هذا النوع من الحب مقدر عليه أن يتلاشى فى اللحظة التى تختفى معها فورة تلك المشاعر. فلماذا يحدث هذا؟ توضح "ماريان ويليامسون" فى كتابها الرائع بعنوان *A Return to Love* أن أول لقاء يجمعنا بشريك حياتنا تنهار عنده كل الحدود الخاصة بالأنا ونشعر فيه بالارتباط الوثيق مع شريك الحياة. وكأن الأمر أشبه بأننا نعرفهم منذ زمن طويل! وبالفعل نحن نعرفهم ... لأننا نحظى بالارتباط الروحى بين أنفسنا وبين العالم من حولنا.

ولكن أهذا هو الحب؟ أهذا الشخص سيرضى جميع احتياجاتنا العاطفية حقًا؟ تقول "ماريان ويليامسون": "إن العلاقة العاطفية ليس المقصود بها التوفيق بين شخصين غير متوافقين من الناحية العاطفية". يا إلهى!

إذن ماذا يحدث لهذه الرومانسية بعد توقف أنغام الكمان؟ حسنًا، نحن نحول هذا الارتباط *الروحى* المبدئى إلى ارتباط *مادى*. ثم نسلم هذا الارتباط إلى الأنا، التى تمسك به وتملؤه بالخوف، والأمر أشبه بإضافة الأسمدة المغذية لعيوب الشخصية. وهكذا، نتحول إلى الانتقاد والتعصب مكتشفين سمات شخصية صغيرة فى الطرف الآخر والتى تبعث على التضايق.

ويذكر زوجى "بريان" كيف أنه توقف عن الدخول فى علاقات عاطفية عابرة من خلال تعلمه تطبيق هذا البرنامج على علاقاته. وأثناء بحثه عن الإجابات، ناقش الأمر مع سيدة تدعى "جينى" كانت مشتركة فى برنامج الاثنتى عشرة خطوة. وإليك ما قالته السيدة، فليستمع الجميع:

> إن الرومانسية التى كنت أبحث عنها كانت تتسم بالأنانية إلى حد بعيد. لقد كانت المغامرة العاطفية التى كنت أبحث عنها باستمرار ترتكز على مشاعرى، بدلاً من الارتكاز على ما أقوم به للطرف الآخر فى العلاقة. ولو كنت أتمتع بالصدق والأمانة حينها لاعترفت بأن الطرف الآخر فى العلاقة كان موجودًا فقط لتلبية احتياجاتى. وتقول "جينى": ربما أن الحب الحقيقى ليس مجرد شعور؛ بل إنه فعل؛ التزام بالتصرف بحب تجاه الطرف الآخر وإسداء المعروف إليه والاستماع إليه وتشجيعه. لقد جربت هذا وشرعت فى خوض علاقة عاطفية ولكننى قمت

بعدد من الأفعال بدلاً من توقع قيام الطرف الآخر بها على غرار: الاستماع والتشجيع والمساعدة وإسعاد الطرف الآخر واحتضانه وعدم إسداء النصيحة وعدم توجيه النقد إليه. واكتشفت أن أفضل أساس لإقامة علاقة ناجحة هو وضع احتياجات الطرف الآخر على قمة الأولويات. ومن حين إلى آخر تساورنى الأنانية وأتساءل فى نفسى: "ماذا عن احتياجاتى؟"، إلا إننى تعلمت تجاهل هذا الشعور، لأننى أصبحت أعرف الآن أن تلبية احتياجات الطرف الآخر ووضعها على رأس الأولويات تؤدى فى النهاية إلى تلبية احتياجاتى أكثر من الاهتمام باحتياجاتى فى المقام الأول.

جرب ما يلى عند الخوض فى علاقة ما: تخل عن تلك الرومانسية لغرض أسمى ثم قم بتطبيق ما تبقى من الخطوات الموجودة فى هذا البرنامج، مطبقًا المبادئ التى تعرف أنها تؤتى ثمارها بالفعل من عفو ورأفة ومحبة وتسامح. وربما تجد أنك تنجذب إلى علاقة أكثر إشباعًا وتحافظ عليها. وبالتالى، تسود حياتك المودة والاستقرار.

• الحالة الصحية •

إن التمتع بصحة جيدة والشعور بحالة طيبة هى مهمة داخلية، هذا أمر معروف. ويعلم الجميع أنه ليست هناك طريقة أكثر فاعلية للتمتع بأفضل صحة من ممارسة التمارين البسيطة واتباع نظام غذائى متوازن، وهناك من هم أفضل منى لإخبارك بكيفية القيام بذلك.

ولكن هيا نلقى نظرة أقرب، هلا قمنا بذلك؟ هيا نحاول فهم مدى تأثير أفكارنا وأفعالنا على صحتنا عمومًا. ويطلق علماء فيزياء الكم على هذا "عوامل الجذب". إننا نعلم أن التوجه الإيجابى مثل التحلى بالتسامح والقبول والمحبة والرأفة من عوامل الجذب ذات القدرة العالية - مما يقوى بنية الجسم من خلال إفراز إندروفينات المخ. وعلى النقيض من ذلك، نجد عوامل الجذب ذات القدرة المنخفضة أو "الانفعالات الطارئة" المتمثلة فى الاستياء والخوف والإشفاق على الذات والغيرة وغيرها. إن مثل هذه التوجهات السلبية تفرز

الأدرينالين الذى يسبب الضعف ومن الممكن أن يضر بأجهزة معينة.

لذا، دعنا نلقى نظرة على الأمر مرة أخرى من الداخل إلى الخارج. لماذا يعد وزننا الحالى مشكلة؟ لأنه يؤذى غرائزنا الأساسية الخاصة باحترام الذات والأمان العاطفى. أين هو خطؤنا؟ ربما أننا نتصف بالكسل والمماطلة وربما نتصف بالشراهة وعلى الأرجح نتصف بالخداع مع أنفسنا. ما الحل - تخل عن هذه المشاعر واطلب المساعدة وقم بما هو مقترح عليك واعلم أنه بإمكانك أن تكون سعيدًا الآن، على الرغم من المظهر الذى تبدو عليه.

هل قلت لنفسك من قبل: "أتمنى ألا أمرض!" ثم تصاب بالإحباط لأنك تمرض على الفور؟ انظر إلى الأمر من الداخل. نحن نقول ذلك بدافع الخوف، ولكن إن كان هناك شىء تعلمته فى هذه العملية فهو: *إننا عرضة لما نختزنه بأذهاننا*. وبطريقة مماثلة، يمكننا اجتذاب المرض من خلال الشعور بالخوف. لذا، قم بتغيير دوافعك من الفرار من المرض إلى السعى وراء الصحة: ركز على المحافظة على صحتك وتناول الغذاء المناسب وتناول كميات وفيرة من المياه وتخيل نفسك فى حالة صحية جيدة.

الضغط العصبى هو أداة تعذيب عالمنا العصرى، إلا أن الحوادث الخارجية ليست هى التى تسبب الضغط العصبى - بل إن ردود أفعالنا تجاه هذه الحوادث هى ما تسبب الضغط العصبى. الآن لديك منهج بسيط للتعامل مع أى ما تلقى به الحياة فى طريقك، وإليك وعدًا آخر: إن اتبعت هذا البرنامج على قدر استطاعتك، فسوف تتحسن صحتك العامة رغمًا عنك.

وهناك طريقة بسيطة أخرى لتجنب الشعور بالضغط العصبى ألا وهى توفير المزيد من الوقت لنفسك. ومن الممكن أن تساعدك الخطوة السادسة على ذلك. يُعد الاستيقاظ ١٥ دقيقة مبكرًا عن موعدك والتفكير فى يومك بداية ممتازة لليوم. وقد ترغب فى بدء رحلتك إلى العمل قبل الوقت المعتاد حتى يمكنك التحرك على مهل، ومن الممكن أن يسمح لك هذا الوقت بتجميع أفكارك قبل التوجه إلى مكتبك. هون عليك الأمر، ولا تحاول أن ترهق يومك بصورة مفرطة. وإذا شعرت بالإنهاك من فرط ما تحمله على عاتقك من أشياء عليك

القيام بها، قم ببعض منها فى الغد وقم بإلغاء بعض المواعيد ولا تشعر بالذنب لقيامك بذلك! وسل نفسك: "ألا يمكننى الاستغناء عن ذلك بالفعل؟" أو "إلى أى مدى يهم الأمر؟"، فإذا تعاملت مع الأمور بهذه البساطة، فستجد أنك تتمتع بالمزيد من الطاقة والتركيز والمزيد من الوقت بشكل مدهش.

وعلى الرغم مما سبق، فإن هذا ليس بمثابة إجازة للتهاون عن تحمل المسئولية ورخصة بالمماطلة. فلا يزال تحمل المسئولية الشخصية تجاه حياتك هو هدفك المطلق، ولكن ليس على حساب الاحترافية.

• الحياة الاجتماعية •

أتمنى ألا تظن الآن أن الحياة ستكون فى كآبة المياه الراكدة وأنك ستقضى يومك وأنت تراجع قائمة الجرد الخاصة بك! على الإطلاق، دعنى أخبرك بما سيحدث على الأرجح؟ فإذا اتبعت طريقة الحياة هذه، فسوف تجذب إليك من هم مثلك. وقد يعنى هذا التخلى عن بعض صداقاتك القديمة، إلا أن حياتك ستمتلئ بأناس آخرين وبأحداث اجتماعية وهوايات وكل هذا سيتوافق مع قيمك واهتماماتك الجديدة. وقطعًا ستجد نفسك أصبحت صديقًا أفضل؛ لأنك تعرف الآن معنى الصداقة الحقيقية - بالمساواة وليس القوة. ولم تعد مشاعر الغيرة التافهة والمنافسة والنزاعات التافهة تعوقك من أن تكون نعم الصديق. وستجد أنه ليس من الضرورى أن تكون شخصًا يقبل الخضوع أو شخصًا مسيطرًا على علاقة الصداقة لأنك تعيش حياتك على أساس مبدأ الأخذ والعطاء.

ومع التحلى بالوعى بالذات كصفة جديدة لك، لمَ لا تتخذ إجراء وتبدأ فى القيام بما تحبه فعلاً، سواء كان ذلك الترحال أم ممارسة الرياضة أم الكتابة أم الرقص أم مزاولة ألعاب الكمبيوتر؟ اشترك فى ذلك النادى أو احضر تلك الدروس التى كنت تفكر فيها منذ فترة ولكنك لم تستجمع الشجاعة الكافية أو لم تجد الوقت للقيام بها، أو احجز فى هذه الرحلة التى كنت تحلم بالقيام بها.

حاول أن تخرج وتقابل الناس وجهًا لوجه قدر استطاعتك. فقد يكون من الملائم

أن تمارس حياتك الاجتماعية بواسطة شاشة الكمبيوتر، إلا أنه ليس بديلًا عن التعامل مع الناس مباشرة، إن الاتصال بشخص ما من خلال برامج المحادثة المنتشرة على شبكة الإنترنت لا يحتسب! واليوم إن كنت تجد نفسك تؤجل الانخراط فى الحياة الاجتماعية، فابحث عن العيب الذى يقع تحت التهديد. لم يعد لديك أعذار مقبولة - معذرة. الآن، يجب أن يكون هدفك المطلق فى العلاقات الاجتماعية هو التفكير فيما يمكنك أن تفيد به المجموعة بدلاً مما يمكنك الحصول عليه.

• الانخراط فى الأنشطة •

حالفنى الحظ للعيش فى أربع دول غير المملكة المتحدة وهى اليابان والصين وأستراليا واليونان. وفى كل دولة من هذه، كنت أقابل بريطانيين آخرين يعيشون هناك. وفى كل دولة كان هناك إجماع عام للآراء حتمًا: "هذا بلد رائع، وربما تكون أفضل بدون اليابانيين (أو الصينيين أو الأستراليين أو اليونانيين)!" وأشعر بالإحراج حين أفكر فى ذلك الآن. إن الأمر أشبه بقولك إن إنجلترا بلد رائع، وربما تكون أفضل بدون الإنجليز. بعبارة أخرى، نحن بحاجة إلى العيش جنبًا إلى جنب مع الآخرين سواء شئنا أم أبينا. وطالما أننا فى هذه الرحلة، فعلينا أن نتحلى بدماثة الخلق وكرم الأخلاق ونتذرع بالصبر والتسامح لأن هذا ما تحتاج إليه كجزء من الحل بدلاً من المشكلة.

لنواجه الأمر، من يحب الذهاب إلى أكبر المتاجر؟ حيث تتدافع حشود من الناس حول قسم الأطعمة المجمدة، يتصادمون بك وتصطدم بهم. أو فكر فى هذا: السيدة التى تندفع لإحضار المزيد من المشتريات على الرغم من امتلاء عربة المشتريات! أو حين تتسلل إلى صف به عدد أقل من الأشخاص، ثم تجد موظف الخزانة يقول: "تم غلق هذه الخزانة". ربما تكون من سعداء الحظ القلائل الذين يستمتعون بهذه التجربة للحياة العصرية، أما بالنسبة لأولئك الذين لا يستمتعون بها، فلنعتبر هذه النزهة الأسبوعية إلى المتجر المحلى بمثابة درس فى السلوك البشرى ومجال يمكننا فيه تطبيق هذه المبادئ. هون عليك

الأمر حين تقوم بالتسوق، خصص له المزيد من الوقت حتى لا تشعر بالضغط العصبى. فإذا كان هناك شخص ما يحمل القليل من المشتريات وينتظر دوره أمام الخزانة فاترك له دورك، تبسم فى وجه الآخرين وساعد السيدة العجوز التى تحاول حمل حقيبة ثقيلة. وستندهش بمدى التحسن الذى ستشعر به.

الآن، ماذا ستفعل مع ذلك الشخص القائم على خدمة ساحة الانتظار؟ أولاً، لا تنتظر فى مكان لا يجب عليك الوقوف به، حتى إن كنت تنطلق نحو متجر لشراء كعكة. ثانيًا، إذا وقعت عليك غرامة، عليك أن تقبل خطأك. ما فائدة الجدال مع شخص يؤدى عمله، خاصةً أنك ارتكبت خطأ؟ على أية حال، ألا تلاحظ أن حدة غضبك قد قلت عمومًا بمجرد أن قمت بدفع الغرامة؟ وإليك نصيحة، بادر بدفع الغرامات.

ماذا عن السلع المعيبة التى تود إعادتها؟ ربما تستعيد ما دفعته بالصياح فى وجه البائع أو القائم على تقديم الخدمة، إلا أن هذا الأمر لن يجعلك تشعر بالتحسن. أتتذكر أنماط عوامل الجذب التى تخضع لقوانين الفيزياء؟ الغضب يسبب الغضب والكره يدمر صاحبه وهكذا. ضع هذا نصب عينيك حين ترغب فى الشكوى من شىء ما. وضح موقفك بثقة وثبات وألجأ إلى القنوات المناسبة عند الضرورة. وعادة ما تكون النتيجة مضاعفة!

ماذا عن جارك المزعج؟ من الممكن أن يكون هذا الجانب بنفس قدر الصعوبة والحساسية مثل التعامل مع أسرتك. مؤخرًا قمنا بشراء منزل جديد فى موقع شاسع مكسو بالحشائش. إلا أننا لم ننتقل إلى العيش هناك نظرًا لأعمال التجديد. وفى صندوق البريد، وجدت خطابًا من جارتى الجديدة. ولقد سعدت بفكرة وجود جيران ودودين، وفتحت الخطاب واندهشت حين رأيت شكوى شديدة اللهجة من شجرة تنمو فى حديقتنا والتى تحجب "الضوء" عنها. كان أول رد فعل لى هو الغضب الجم، أعنى أنها حتى لم ترحب بنا فى الحى! وبدلاً من ذلك سارعت بالشكوى منا. أخبرت زوجى "بريان" بهذا الحوار، فقال بهدوء إن ما نحن بحاجة إليه هو إجراء عقلانى وليس إيذاء للمشاعر. كانت جارتى منزعجة بوضوح لأنه خطؤنا وأننا نمتلك تلك الشجرة. لذا، تعاقدت

مع بستانى ليأتى ويقوم بتقطيع الفروع. لقد قمت بالشىء الصحيح. أما فيما يتعلق بالنسبة لها وعدم ترحيبها بنا فى الجوار، حسنًا من الخطأ الحكم على الأشخاص من خلال معاييرى، أليس كذلك؟ وليس هذا فحسب، بل إننى أتسم بعدم المراعاة حين أريد أن تعيش تلك السيدة حياتها كما أتوقعها، أعنى، كيف أطالبها بكل هذه الأمور وأنا لم أتعرف عليها بصورة شخصية بعد؟

القاعدة الراسخة أثناء محاولتك العيش من خلال هذه المبادئ هى النظر إلى سياق أى موقف وفهم دوافعك. وسل نفسك دومًا: هل كنت أتصف بالأنانية أو عدم مراعاة شعور الآخرين أو حب الذات أو الخوف أو الخداع؟ ثم أتخذ الإجراء المناسب. ولكن كيف أعرف أنه الإجراء المناسب، قد تتساءل فى نفسك. فى قرارة نفسك، ستعلم دومًا الشىء المناسب للقيام به، وإن لم تفعل، فارجع سريعًا إلى الخطوة السادسة حتى تتذكر ما عليك القيام به فى فترات التردد والحيرة.

• القبول هو حل كل مشاكلنا •

إذن ماذا تفعل حين ترى أن الأمور لا تسير على هواك وأنك لا تستطيع رؤية الحل؟ عندما تفشل كل الطرق، ففى كتاب رابطة مكافحة إدمان الخمور *The Big Book of AA* إجابة عظيمة:

> **إن القبول هو الإجابة عن كل مشكلاتى اليوم. فعندما أنزعج يكون السبب لأننى أجد شخصًا ما أو مكانًا ما أو شيئًا ما أو موقفًا ما، أو إحدى الحقائق بحياتى لا تلقى قبولاً لدى، ولا أستطيع أن أجد الهدوء والسكينة حتى أقبل ذلك الشخص أو المكان أو الشىء أو الموقف بالطريقة التى من المفترض أن يكون عليها تمامًا فى تلك اللحظة ...فلا يمكننى الشعور بالسعادة حتى أقبل الحياة تمامًا وفقًا لمفردات الحياة نفسها. إننى لست بحاجة إلى التركيز كثيرًا على ما بحاجة إلى تغييره فى العالم بقدر ما أنا بحاجة إلى تغيير ذاتى وتوجهاتى.**

الجزء ٢: نقل التجربة للآخرين

إن هذا البرنامج معنى بكل من تعزيز الجانب الإيجابى بالحياة وتغييرها كذلك، كما أنه يزخر بالمتناقضات - تكمن السخرية المطلقة فى العبارة التالية: "يجب عليك التخلص منه لتحافظ عليه". حتى الآن لقد تناولت مشكلتك - بغض النظر عن درجة عجزك أمامها - الأمر الذى أبقاك أسيرًا للتعاسة، ثم وجدت الحل واتخذت القرار خلال بقية الخطوات. إن ما ستكتشفه حين تصل إلى هذه الخطوة هو أن مشكلات الماضى من الممكن أن تكون أكبر مصادرك للقوى، وهذا يرجع لسبب بسيط ألا وهو أنك تتمتع بفهم على المستوى الشخصى والكثير من الخبرة الخاصة بكيفية اجتياز الموضوع وما خلفه من شعور بالنسبة لك. وما يبعث على الدهشة هو أنك ستكتشف أيضًا أنك لست بمفردك، أى أنك فى الواقع مثلك مثل الآخرين، بل وبأكثر مما تظن!

لذا، فى المرة التالية التى تصادف شخصًا ما - كصديق أو زميل أو شخص قابلته لفترة قصيرة خلال الحياة - والذى بدا أنه مستاء ومتضايق ومتذمر، يمكنك قول: "لقد مررت بما أنت فيه وأعرف كيف تشعر"، فيمكنك أن تنقل تجربتك للآخرين وتمنحهم القوة وتبث فيهم الأمل. وكما تلاحظ فإن طريقتك الجديدة للحياة تشبه الدائرة الكهربية، حركة متدفقة تحتاج إلى الانسياب خارجك. فإذا احتفظت بها داخلك، ستفقدها. وهذا هو الموضع الذى يمكنك أن تقدم فيه أقصى استفادة للآخرين، فمن خلال العطاء بدون قيد، ستتلقى المزيد فى المقابل. لقد قرأت أن المودة يصدر عنها أعلى مستويات الطاقة. بعبارة أخرى، إن العطاء يجعلك تشعر بالتحسن. وعلى المستوى الشخصى، إن العمل مع الآخرين هو ما يجعلنى أعود إلى هذا البرنامج. إن فعل الخيرات هو ما يبعث على الشعور بالسعادة.

• تقديم الخدمة وتخصيص الوقت •

هناك العديد من الطرق التى يمكنك بها خدمة الآخرين، ومن المهم حقًا أن تجد الطريقة التى تشعر معها بالراحة والثقة. إضافة إلى نقل هذه الرسالة

متى استطعت، ستندهش من عدد الفرص المتاحة أمامك. إن تخصيص الوقت لقضية أو عمل خيرى هو طريقة عظيمة لتشعر بالتحسن نحو ذاتك، حتى إن استطعت تخصيص بضع ساعات فقط. ابحث عن شيء تتحمس له وستجد جهة ما تدعمه فى منطقتك. وبوجه عام، ستشعر تلك الجهات بالامتنان للمساعدة التى تقدمها. إن الرائع فى الأمر هو أنك ستقابل وتعمل مع آخرين يحذون نفس حذوك: تعد المدارس الإقليمية والمستشفيات ومسابقات الأطفال ومراكز رعاية المسنين والاشتراك فى الأنشطة الاجتماعية فى محيطك للوصول إلى مستوى الإشباع الذى تستحقه.

وبصفة شخصية فإننى مشتركة فى عدد من الجهات الخيرية والقضايا وأحاول دائمًا بذل وقتى ومنح خبرتى عندما يُطلب منى ذلك، أجل أنا مشغولة على الأرجح مثلك تمامًا. لكنى تعلمت أن ما تبذله من جهد يعود إليك. إن الجانب الرائع فى أعمال الخدمات ليس ما أقوم به، والنتيجة التى أحصل عليها التى تبدو أنها تفوق الجهد المبذول. إننى أقابل أناسًا ولم يكن لى أن ألتقى بهم فى مكان آخر. وهذا الأمر ليس رائعًا فحسب؛ بل إنه يقدم فرصًا غير متوقعة لتكوين شبكة معارف وإقامة الأعمال التجارية. إن العمل فى مجال مختلف تمامًا عن المجال الذى اعتدت عليه يتيح لى فرصة لتجربة أشياء لم أكن أتوقع القيام بها.

لذا، قم اليوم بالبحث فيما حولك، إن مجرد القيام بذلك الأمر من الممكن أن يكون ممتعًا وتثقيفيًا.

• الانضمام إلى مجموعة • أو تأسيس واحدة

العديد من الأفراد الذين يتبعون برامج الاثنتى عشرة خطوة يتلقون دعمًا من "التجمعات"، حيث يجتمع الأفراد الذين يشتركون فى نفس الموضوعات والأهداف للدراسة والبحث والمشاركة. وهناك العديد من الفوائد من حضور مثل هذا النوع من الاجتماعات. أولاً، يتحلى الوعى الجماعى بحكمة أكبر من

الوعى الفردى. بعبارة أخرى، إن مشاركة المشكلة مع الآخرين هو السبيل إلى حلها. ثانيًا، إن الانضمام إلى مجموعة يتيح الود والصداقة الحميمة. ثالثًا، إنها متعة عظيمة، بأمانة!

إن بنية هذه المجموعة بسيطة وعملية وتم استخدامها عند إنشاء آلاف مجموعات الاثنتى عشرة خطوة حول العالم. ويمكنك إيجاد المزيد من التفاصيل عن كيفية البحث عن مجموعة فى منطقتك أو تأسيس واحدة على الموقع الإلكترونى:www.thepersonalrevolution.net. بالإضافة إلى ذلك، أمامك فرصة إيجاد مرشد على هذا الموقع أو أن تصبح واحدًا منهم.

• العيش بالمبادئ •

ها نحن قد وصلنا إلى نهاية الخطوات وبداية طريقة جديدة للعيش. إن كلًا منا حصل على مجموعة من المبادئ للعيش من خلالها. وهى ليست بجديدة، بل هى متأصلة فى البشرية منذ بداية الخليقة. وأظن أنه بإمكانك أن تطلق عليها "الإرشادات" التى تخبرنا بكيفية التحلى بالإنسانية بكل معنى الكلمة فى عالم متغير باستمرار. إنها أساس القيم والتوجهات السليمة؛ وتباعًا تكون هذه المبادئ أساس التصرفات السليمة التى تفتح الباب إلى العيش السليم. ومن ثم، إذا تمكنا من تطبيق هذه المبادئ فى جميع شئوننا، فإننا سنحظى بالهدوء والرضا والإشباع.

نجاح الأمر يتوقف على بذل المجهود

هذا بمثابة وعد من ملايين من الأفراد الذين تغيرت حياتهم لأنهم بذلوا مجهودًا خلال برنامج العمل هذا.

الخطوة باختصار

- طبق هذه المبادئ فى كافة شئونك، بشرط أن يكون إحراز التقدم هو هدفك؛ وليس بلوغ الكمال.
- عليك التخلص منه لتحافظ عليه.
- إن التوجهات السليمة تقودك إلى التصرفات السليمة، والتصرفات السليمة تقودك إلى العيش السليم والعيش السليم يقودك إلى الإشباع.

وسأتركك مع أسلوب بسيط ولكنه رائع لعيش الحياة اليومية:

• فقط لهذا اليوم •

فقط لهذا اليوم، سأحاول أن أعيش هذا اليوم فقط ولا أتناول مشكلات حياتى كلها دفعة واحدة. ويمكننى القيام بشىء ما على مدار ١٢ ساعة لو شعرت أن فكرة الاستمرار فى القيام به طوال الحياة ستؤرقنى.

فقط لهذا اليوم، سأكون سعيدًا. إن معظم الناس يسعدون بقدر ما يحزمون أمرهم على السعادة.

فقط لهذا اليوم. سأتأقلم مع ما هو قائم، ولن أحاول ضبط كل شىء وفقًا لرغبتى. وسأتقبل "حظى" كما هو وسأتأقلم مع ذلك.

فقط لهذا اليوم. سأحاول تقوية ذهنى. سأدرس وسأتعلم شيئًا مفيدًا، ولن أتكاسل وسأقوم بقراءة شىء يتطلب جهدًا وفكرًا وتركيزًا.

فقط لهذا اليوم. سأدرب روحى بثلاث طرق: سأسدى معروفًا لشخص ما فى الخفاء، فإذا عرف به أحد فلن يحتسب. وسأقوم بشيئين على الأقل لا أود

القيام بهما - فقط لأجل القيام بهما. ولن أظهر لأحد أن مشاعرى مجروحة، ربما جُرحَت مشاعرى، إلا أن اليوم لن أظهر لأحد ذلك.

فقط *لهذا اليوم*، سأكون رزينًا. سأبدو على ما يرام بقدر الإمكان: مهندمًا فى ملبسى، هادئًا فى حديثى، مهذبًا فى سلوكى ولن أنتقد أحدًا ولن أتصيد أخطاء أحد ولن أحاول تحسين أو تعديل سلوك أحد باستثناء ذاتى.

فقط *لهذا اليوم*، سيكون لدىَّ برنامج. ربما لن أتبعه بدقة ولكن سأحاول. وسأنجو بنفسى من ضررين: العجلة والتردد.

فقط *لهذا اليوم*، سأقضى نصف ساعة مع ذاتى لأسترخى. وخلال النصف ساعة هذه، سأحاول التوصل إلى منظور أفضل لحياتى.

فقط *لهذا اليوم*، لن أخشى شيئًا، على وجه الخصوص لن أخشى الاستمتاع بما هو جميل ولن أخشى التصديق بأنه مثلما أعطى العالم، سوف يعطينى هو فى المقابل.

ملحق ١: ما رابطة مكافحة إدمان الكحوليات؟

•••

بدأت رابطة مكافحة إدمان الكحوليات برنامج الاستشفاء المعتمد على ١٢ خطوة فى منتصف الثلاثينات من القرن العشرين من خلال تزامن مجموعة من الأحداث.

• الحدث ١: كشف المشكلة •

فى عام ١٩٣٤، بلغ سمسار أوراق مالية ومدمن شراب يدعى "بيل ويلسون" أقصى قدرته على الاحتمال. فعلى الرغم من أنه شخص يتمتع بالذكاء والموهبة والحافز، فإنه كان يواجه حقيقة مؤلمة ألا وهى إما أن يسجن وإما أن يموت من جراء تناوله الشراب.

وفى إحدى حفلاته الأخيرة، كان واعيًا بالدرجة الكافية ليسأل دكتور "وليام سيلكورث"، الخبير الأمريكى الرائد فى مجال إدمان الشراب، عن ماهية مشكلته. شبه "سيلكورث" عدم قدرته على التحكم فى الشراب بالحساسية (وهى حسب تعريف المعجم "رد فعل غير طبيعى") وبعد خضوعه لشهوة تناول الشراب، "تبدأ ظاهرة الرغبة فى التطور ... إذا لم يقو هذا الشخص على المرور بتجربة تغيير نفسية شاملة، فهناك أمل ضئيل للغاية فى شفائه". *رابطة مكافحة إدمان الكحوليات*.

أدرك "بيل" بهذه المعلومات المشكلة تمامًا، ولكنه كان بحاجة إلى إيجاد حل لتجنب تناول الشراب فى المقام الأول. وعلى الرغم من ذلك، واظب على تناول الشراب.

• الحدث ٢: معرفة الحل •

وفى غضون ذلك، كان هناك موظف ناجح بأحد البنوك الاستثمارية يدعى "رولاند هازرد" يمر بنفس التجربة الأليمة. وعلى الرغم من عدم إدراكه لطبيعة المشكلة، سعى بيأس إلى "كارل يونج"، مؤسس علم النفس التحليلى.

أكد "يونج" أنه لم ير قط حالة واحدة شُفيت من إدمان الكحوليات، إلا أن هناك استثناءات، وأن الحل الوحيد يكمن فى "تجربة روحية حيوية" أو ما أطلق عليه:

> **تغير عاطفى هائل. حيث تُنحى جانبًا الأفكار والمشاعر والتوجهات التى كنت القوى المرشدة لحياة هؤلاء الرجال، وتبدأ مجموعة جديدة تمامًا من المفاهيم والدوافع فى الهيمنة.**

ويبذل أولئك الناس أنفسهم لكيان روحى ويستسلمون إلى قوى أعظم من أنفسهم والتى تخلصهم من استحواذ الشراب عليهم.

عاد "هازرد" إلى الولايات المتحدة ببارقة الأمل وبحث عن الحل الروحى الذى ناقشه "يونج". فوجد جمعية تدعى أكسفورد جروبس، وهى حركة روحية للأفراد الذين يسعون إلى التحرر من المذهب المادى الذى أحرز تقدمًا خلال فترة الكساد الكبير. وكانوا يجتمعون بصفة منتظمة لمناقشة العيش بمبادئ روحية للتواضع والأمانة وتقديم المساعدة. وتعافى "رولاند هازرد" من خلال تلك المجموعات.

• الحدث ٣: وضع برنامج العمل •

بعد ذلك قام "هازرد" بنقل الرسالة التى تلقاها من "يونج" إلى صديقه "إيبى تاتشر" الذى كان مدمنًا للشراب على نحو ميئوس منه. وبالفعل شفى "إيبى" من إدمانه؛ ثم انتقل هذا النموذج لشخص يساعد آخر من خلال "إيبى" الذى نقل تجربته إلى صديق صباه "بيل ويلسون"، الذى فهم المشكلة فى وقت سابق إلا أنه لم يهتد إلى الحل. أخبر "إيبى" "بيل" بأن الشفاء يتوقف على الأمانة والتواضع وتقديم المساعدة للآخرين وقبول القوى الأعظم من ذاته.

ونظرًا لأن "بيل" كان مزعزع الإيمان، فإنه وجد أن الفكرة برمتها مذمومة. وبالتالى، استغرق فى حالة من الاكتئاب العميق وواظب على تناول الشراب حتى دخل المستشفى مرة أخرى، ولكن فى هذه المرة بإنذار بالموت المحقق. وأثناء وجوده بالمستشفى، اعترف "بيل" بالهزيمة واستسلم. وحين قام بذلك، شمله إحساس "عميق بالسكينة" وزالت عنه شهوته لمعاقرة الشراب.

وسريعًا ما أدرك "بيل" كم أن تجربته قد تفيد الآخرين وواصل نقل الرسالة التى تعلمها من "إيبى". ونظرًا لإدراكه بأن الشفاء من إدمان الشراب يحتاج إلى خطة عمل واضحة، ابتكر ١٢ خطوة بوصفها ضربًا من التوسع للخطوات المأخوذة من جمعية أكسفورد جروبس. وبدأت مجموعات صغيرة من الأفراد فى الاجتماع معًا بهدف دعم بعضهم، وسريعًا ما اشتهرت رابطة مكافحة إدمان الكحوليات فى مختلف أرجاء العالم.

• اليوم •

- رابطة مكافحة إدمان الكحوليات موجودة فى ١٨٠ دولة حول العالم.
- تُعد الخطوات الاثنتى عشرة الخاصة بالرابطة بمثابة أكثر برنامج فعال لشفاء أولئك الذين يعانون من إدمان الشراب.
- يبلغ عدد برامج الاستشفاء الأخرى التى انبثقت عن رابطة مكافحة إدمان الكحوليات أكثر من ٢٥٠ برنامجًا.

- يعد "بيل ويلسون" واحدًا من أعظم ١٠٠ أمريكى عاشوا على وجه الأرض، وهو مؤسس حركة "الاستشفاء" العالمية.

• الاثنتا عشرة خطوة •

لا شك أن الله تعالى هو القوى العليا التى ترتكز عليها تلك الخطوات الأساسية. وعلى الرغم أن هذا قد يبدو ذا صبغة دينية، فإن عددًا كبيرًا للغاية من الأشخاص استفادوا من اتباع هذا البرنامج ضمن ملايين آخرين.

هذه هى الخطوات الاثنتا عشرة الأصلية كما نشرتها رابطة مكافحة إدمان الكحوليات.

١ الاعتراف بضعفنا أمام الكحوليات، حتى إن حياتنا أصبحت صعبة المراس.

٢ الإيمان بأن هناك قوى أكبر من أنفسنا يمكنها استعادة سلامتنا العقلية.

٣ اتخاذ قرار بتسليم إرادتنا وحياتنا إلى العناية الإلهية والتوكل على الله تعالى.

٤ إعداد قائمة جرد تتسم بالشجاعة لتقييم أخلاقنا.

٥ الاعتراف إلى الله وإلى أنفسنا وإلى الآخرين بالطبيعة الدقيقة لأخطائنا.

٦ الاستعداد للتخلص من كل العيوب الشخصية بمعونة الله تعالى.

٧ التضرع إلى الله تعالى للتخلص من عيوبنا.

٨ إعداد قائمة بجميع الأشخاص الذين أسأنا إليهم والاستعداد للاعتذار إليهم جميعًا.

٩ الاعتذار المباشر لأولئك الأشخاص حين يكون ذلك ممكنًا طالما أن هذا لن يسبب جرحهم أو جرح الآخرين.

١٠ المواظبة على مراجعة قائمة الجرد والاعتراف على الفور بأخطائنا.

١١ تحسين علاقتنا مع الله تعالى من خلال المواظبة على الدعاء والصلاة مقرين بمشيئة الله تعالى وقدرته.

١٢ ونحن متمتعون بيقظة على المستوى الروحى كنتيجة لهذه الخطوات، حاولنا نقل هذه الرسالة إلى مدمنى الكحوليات وتطبيق هذه المبادئ فى جميع شئون حياتنا

شكر وتقدير

تم طباعة الخطوات الاثنتى عشرة وبعض المقتبسات من كتب *Alcoholics Anonymous, The Twelve Steps and the Twelve Traditions* and *The Language of the Heart* بتصريح من شركة الخدمات العالمية لرابطة مكافحة إدمان الكحوليات. ولا يعنى التصريح بإعادة طباعة المقتبسات المختصرة من الكتب سابقة الذكر أن شركة الخدمات العالمية لرابطة مكافحة إدمان الكحوليات قامت بمراجعة أو الموافقة على محتويات هذا الإصدار أو أن شركة الخدمات العالمية لرابطة مكافحة إدمان الكحوليات توافق على وجهات النظر المعروضة فى هذا الكتاب. تقدم رابطة مكافحة إدمان الكحوليات برنامج استشفاء من إدمان الكحوليات فقط، لذا لا يعنى استخدام الاثنتى عشرة خطوة فى برامج وأنشطة مصممة وفقًا لرابطة مكافحة إدمان الكحوليات، أنها لا تعالج مشكلات أخرى أو تتناول أى سياق آخر بعيدًا عن رابطة مكافحة إدمان الكحوليات.

ملحق ٢:
قوائم الجرد

...

استعراض مشاعر الاستياء

إرشادات لاستكمال القوائم

تصرف ١: دون أسماء الأشخاص أو المؤسسات أو القيم التي تؤمن بأنها أذنبت في حقك. **(ملاحظة: أكمل العمود الأول من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأي شيء في العمود الثاني أو الثالث أو الرابع حتى تنتهي من العمود الأول).**

تصرف ٢: دون كل الأضرار بالعمود الخاص بالضغائن والأحقاد التي اقترفها الناس أو الأماكن أو الأشياء في حقك. دون ذلك واحدًا تلو الآخر. **(ملاحظة: أكمل العمود الثاني من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأي شيء في العمود الثالث أو الرابع حتى يكتمل العمود الثاني.)**

تصرف ٣: في قائمة الضغائن والأحقاد ضع علامة بجانب كل مربع يذكر جروحك. هل تعرض شعورك بتقدير الذات أو شعورك بالأمان أو الطموح أو العلاقات الشخصية والعلاقات الحميمة للتهديد؟ **(ملاحظة: أكمل كل عمود بداخل العمود الثالث من أعلى إلى أسفل، بدايةً من عمود تقدير الذات ووصولاً إلى الطموحات الجنسية. ولا تقم بأي شيء في العمود الرابع حتى يكتمل العمود الثالث).**

تصرف ٤: لا تضع في اعتبارك الإساءة التي اقترفها الآخرون، انظر فقط إلى أخطائك. متى كنت تتصف بالأنانية والخداع وحب الذات والخوف وعدم المراعاة؟ (سل نفسك **الأسئلة السابقة. وأكمل كل عمود في العمود الرابع).**

تصرف ٥: حين تبدأ القراءة من اليمين إلى اليسار، يمكنك أن ترى الآن الشعور بالاستياء (عمود ١) والسبب (عمود ٢) والجزء من الذات الذي تأثر (عمود ٣) والطبيعة الدقيقة لعيوب الشخصية بداخلك والتي تسمح للاستياء بالظهور على السطح مما يعوقك عن الشعور بالسعادة والرضا (عمود ٤).

العمود ١	**العمود ٢**
أشعر بالاستياء من:	أشعر بالاستياء من:
١	
٢	
٣	

"الذات" العمود ٣									العمود ٤			
تؤثر على... (أى جزء من الذات يتسبب فى مشاعر الاستياء؟)									ما الطبيعة الدقيقة لأخطائى وعيوبى ونقائصى ومواطن القصور لدىَّ؟			
الغريزة الاجتماعية		غريزة الأمان		غريزة الجنس		الطموحات						
تقدير الذات	العلاقات الإنسانية	الماديات	العواطف	العلاقات الحميمة المقبولة	العلاقات الحميمة الخفية	الاجتماعية	الأمنية	الجنسية	الأنانية	الخداع	حب الذات/الخوف	عدم البراعة

استعراض المخاوف

إرشادات لاستكمال القوائم

تصرف ١: دون أسماء الأشخاص أو المؤسسات أو القيم التي تؤمن بأنها أذنبت في حقك. (**ملاحظة: أكمل العمود الأول من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأي شيء في العمود الثاني أو الثالث أو الرابع حتى تنتهي من العمود الأول**)

تصرف ٢: دون كل الأضرار بالعمود الخاص بالضغائن والأحقاد التي اقترفها الناس أو الأماكن أو الأشياء في حقك. دون ذلك واحدًا تلو الآخر. (**ملاحظة: أكمل العمود الثاني من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأي شيء في العمود الثالث أو الرابع حتى يكتمل العمود الثاني.**)

تصرف ٣: في قائمة الضغائن والأحقاد ضع علامة بجانب كل مربع يذكر جروحك. هل تعرض شعورك بتقدير الذات أو شعورك بالأمان أو الطموح أو العلاقات الشخصية والعلاقات الحميمة للتهديد؟ (**ملاحظة: أكمل العمود كل عمود بداخل العمود الثالث من أعلى إلى أسفل، بداية من عمود تقدير الذات ووصولاً إلى الطموحات الجنسية. ولا تقم بأي شيء في العمود الرابع حتى يكتمل العمود الثالث**).

تصرف ٤: لا تضع في اعتبارك الإساءة التي اقترفها الآخرون، انظر فقط إلى أخطائك. متى كنت تتصف بالأنانية والخداع وحب الذات والخوف وعدم المراعاة؟ (**سل نفسك الأسئلة السابقة. وأكمل كل عمود في العمود الرابع**).

تصرف ٥: حين تبدأ القراءة من اليمين إلى اليسار، يمكنك أن ترى الآن الشعور بالاستياء (عمود ١) والسبب (عمود ٢) والجزء من الذات الذي تأثر (عمود ٣) والطبيعة الدقيقة لعيوب الشخصية بداخلك والتي تسمح للاستياء بالظهور على السطح مما يعوقك عن الشعور بالسعادة والرضا (عمود ٤).

العمود ١	العمود ٢
أشعر بالاستياء من:	أشعر بالاستياء من:
١	
٢	
٣	

"الذات" العمود ٣									العمود ٤			
تؤثر على... (أي جزء من الذات يتسبب في مشاعر الاستياء؟)									ما الطبيعة الدقيقة لأخطائي وعيوبي ونقائصي ومواطن القصور لديّ؟			
الغريزة الاجتماعية		غريزة الأمان		غريزة الجنس		الطموحات						
تقدير الذات	العلاقات الإنسانية	الماديات	العواطف	العلاقات الحميمة المقبولة	العلاقات الحميمة الخفية	الاجتماعية	الأمنية	الجنسية	الأنانية	الخداع	حب الذات/الخوف	عدم المراعاة

استعراض السلوك الجنسي

إرشادات لاستكمال القوائم

تصرف ١: دون أسماء الأشخاص أو المؤسسات أو القيم التي تؤمن بأنها أذنبت في حقك. **(ملاحظة: أكمل العمود الأول من أعلى إلى أسفل، ولا تقم بأي شيء في العمود الثاني أو الثالث أو الرابع حتى تنتهي من العمود الأول)**

تصرف ٢: دون كل الأضرار بالعمود الخاص بالضغائن والأحقاد التي اقترفها الناس أو الأماكن أو الأشياء في حقك. دون ذلك واحدًا تلو الآخر. (ملاحظة: أكمل العمود الثاني من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأي شيء في العمود الثالث أو الرابع حتى يكتمل العمود الثاني.)

تصرف ٣: في قائمة الضغائن والأحقاد ضع علامة بجانب كل مربع يذكر جروحك. هل تعرض شعورك بتقدير الذات أو شعورك بالأمان أو الطموح أو العلاقات الشخصية أو العلاقات الحميمة للتهديد؟ **(ملاحظة: أكمل العمود كل عمود بداخل العمود الثالث من أعلى إلى أسفل، بداية من عمود تقدير الذات ووصولاً إلى الطموحات الجنسية. ولا تقم بأي شيء في العمود الرابع حتى يكتمل العمود الثالث).**

تصرف ٤: لا تضع في اعتبارك الإساءة التي اقترفها الآخرون، انظر فقط إلى أخطائك. متى كنت تتصف بالأنانية والخداع وحب الذات والخوف وعدم المراعاة؟ **(سل نفسك الأسئلة السابقة. وأكمل كل عمود في العمود الرابع).**

تصرف ٥: حين تبدأ القراءة من اليمين إلى اليسار، يمكنك أن ترى الآن الشعور بالاستياء (عمود ١) والسبب (عمود ٢) والجزء من الذات الذي تأثر (عمود ٣) والطبيعة الدقيقة لعيوب الشخصية بداخلك والتي تسمح للاستياء بالظهور على السطح أو يعوقك عن الشعور بالسعادة والرضا (عمود ٤).

العمود ١	**العمود ٢**
أشعر بالاستياء من:	أشعر بالاستياء من:
١	
٢	
٣	

<table>
<tr><td colspan="9">"الذات"
العمود ٣</td><td colspan="4">العمود ٤</td></tr>
<tr><td colspan="9">تؤثر على...
(أى جزء من الذات يتسبب فى مشاعر الاستياء؟)</td><td colspan="4" rowspan="2">ما الطبيعة الدقيقة لأخطائى وعيوبى ونقائصى ومواطن القصور لديَّ؟</td></tr>
<tr><td colspan="2">الغريزة الاجتماعية</td><td colspan="2">غريزة الأمان</td><td colspan="2">غريزة الجنس</td><td colspan="3">الطموحات</td></tr>
<tr><td>تقدير الذات</td><td>العلاقات الإنسانية</td><td>الماديات</td><td>العواطف</td><td>العلاقات الحميمة المقبولة</td><td>العلاقات الحميمة الخفية</td><td>الاجتماعية</td><td>الأمنية</td><td>الجنسية</td><td>الأنانية</td><td>الخداع</td><td>حب الذات/الخوف</td><td>عدم المراعاة</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

استعراض إيذاء الآخرين

إرشادات لاستكمال القوائم

تصرف ١ : دون أسماء الأشخاص أو المؤسسات أو القيم التي تؤمن بأنها أذنبت في حقك. (**ملاحظة: أكمل العمود الأول من أعلى إلى أسفل، ولا تقم بأي شيء في العمود الثاني أو الثالث أو الرابع حتى تنتهي من العمود الأول**)

تصرف ٢ : دون كل الأضرار بالعمود الخاص بالضغائن والأحقاد التي اقترفها الناس أو الأماكن أو الأشياء في حقك. دون ذلك واحدًا تلو الآخر. (**ملاحظة: أكمل العمود الثاني من أعلى إلى أسفل. ولا تقم بأي شيء في العمود الثالث أو الرابع حتى يكتمل العمود الثاني.**)

تصرف ٣ : وفي قائمة الضغائن والأحقاد ضع علامة بجانب كل مربع يذكر جروحك. هل تعرض شعورك بتقدير الذات أو شعورك بالأمان أو الطموح أو العلاقات الشخصية أو العلاقات الحميمة للتهديد؟ (**ملاحظة: أكمل العمود كل عمود بداخل العمود الثالث من أعلى إلى أسفل، بدايةً من عمود تقدير الذات ووصولاً إلى الطموحات الجنسية. ولا تقم بأي شيء في العمود الرابع حتى يكتمل العمود الثالث**).

تصرف ٤ : لا تضع في اعتبارك الإساءة التي اقترفها الآخرون، انظر فقط إلى أخطائك. متى كنت تتصف بالأنانية والخداع وحب الذات والخوف وعدم المراعاة؟ (**سل نفسك الأسئلة السابقة. وأكمل كل عمود في العمود الرابع**).

تصرف ٥ : حين تبدأ القراءة من اليمين إلى اليسار، يمكنك أن ترى الآن الشعور بالاستياء (عمود ١) والسبب (عمود ٢) والجزء من الذات الذي تأثر (عمود ٣) والطبيعة الدقيقة لعيوب الشخصية بداخلك والتي تسمح للاستياء بالظهور على السطح مما يعوقك عن الشعور بالسعادة والرضا (عمود ٤).

العمود ١	**العمود ٢**
أشعر بالاستياء من:	أشعر بالاستياء من:
١	
٢	
٣	

<table dir="rtl">
<tr><td colspan="9">"الذات"
العمود ٣</td><td colspan="4">العمود ٤</td></tr>
<tr><td colspan="9">تؤثر على...
(أى جزء من الذات يتسبب فى
مشاعر الاستياء؟)</td><td colspan="4" rowspan="2">ما الطبيعة الدقيقة لأخطائى وعيوبى ونقائصى ومواطن القصور لدىَّ؟</td></tr>
<tr><td colspan="2">الفريزة الاجتماعية</td><td colspan="2">غريزة الأمان</td><td colspan="2">غريزة الجنس</td><td colspan="3">الطموحات</td></tr>
<tr><td>تقدير الذات</td><td>العلاقات الإنسانية</td><td>الماديات</td><td>العواطف</td><td>العلاقات الجنسية المقبولة</td><td>العلاقات الجنسية الخفية</td><td>الاجتماعية</td><td>الأمنية</td><td>الجنسية</td><td>الأنانية</td><td>الخداع</td><td>حب الذات/الخوف</td><td>عدم المراعاة</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

ملحق ٣: الإشباع - ملاحظات للمرشدين

•••

يا لها من فكرة رائعة أن ننقل إلى الآخرين ما تعلمناه. هكذا، نستطيع أن نلعب دورًا صغيرًا فى هذه العملية المستمرة من النمو.

وهناك العديد من الأسباب للقيام بذلك:

١ فمن خلال مشاركة الآخرين فى تجربتك، سيزداد تقديرك للبرنامج ولتأثيره على حياتك.

٢ ومن خلال الاستماع إلى تجارب الآخرين، تتذكر موضعك حيث كنت حين بدأت البرنامج، مما يشجعك على النمو قليلاً.

٣ يساعدك هذا على مواصلة طريقك، حين تقول شيئًا يزداد وعيك بحاجتك إلى الالتزام بكلمتك وكما تقول الحكمة القديمة: "الأفعال خير من الأقوال".

٤ من خلال بذل نفسك من أجل الآخرين، ستشعر بالرضا الناجم من تكوين علاقات مع أناس جدد فى حاجة إلى مساعدتك.

٥ من خلال مساعدة الآخرين، ستكون قد رددت دين ما تلقيته من عون.

ربما تبدو فكرة أن تكون مرشدًا مخيفة، إلا أن دكتور "باتريك كرنس" أوضحها فى كتاب بعنوان *A Gentle Path through the Twelve Steps*، بقوله: "هناك بضعة أشياء أنت بحاجة إلى القيام بها:

١ العمل بكد لفهم القصة الكاملة للشخص الذى تساعده.

٢ تقديم الدعم من الناحية العاطفية للشخص الذى تساعده، وذلك خلال الأوقات العصيبة.

٣ مد يد العون للشخص الذى تساعده بشأن التركيز على أساسيات البرنامج المحدد الذى تعمل عليه.

٤ مساعدة الشخص الذى تمد إليه يد العون على التركيز على خطوات البرنامج".

وبصفتك مرشدًا، فإن مهمتك الأساسية هى التواجد مع الشخص الذى تساعده أثناء قيامه باتخاذ تلك الخطوات الأولى. إن الأمر بمثابة التزام صارم، إلا أن هذا لا يعنى أنك فى حاجة إلى الإسراع إلى منزله فى الثانية صباحًا لتؤكد له أنك بجانبه! يخصص معظم المرشدين بعض الوقت، على سبيل المثال ساعتين فى الأسبوع، للالتقاء ومراجعة الخطوات. تذكر أيضًا أنه بإمكانك التطوع لتكون مرشدًا افتراضيًا على شبكة الإنترنت. وفى هذه الحالة قد تقوم بما يلى:

- إطلاع الآخرين على تجربتك للبحث عن القوى الأعلى (أيًا ما كانت)
- مساعدة الآخرين على اكتشاف غرائزهم الأساسية.
- الاستماع إليهم.
- مساعدتهم على تحديد عيوب الشخصية الخاصة بهم.
- مساعدتهم على إعداد قائمة الاعتذارات الخاصة بهم وأن تصبح على استعداد لوضع الأمور فى نصابها الصحيح.
- تشجيعهم للمواصلة والاستمرار حتى النهاية.

قبل البدء فى إرشاد الآخرين، قد يساعدك إلقاء نظرة على رؤيتك للبرنامج وكيفية اجتيازك له (إنها رحلة شخصية بكل المقاييس). ففى أثناء مساعدتك للآخرين، ستكتشف أشياء حسنة فيهم تغافلوا عنها. ابذل الجهد لمساعدتهم على رؤية ما يقومون به من صواب. فكثيرًا ما نرى الأشياء السيئة فقط بأنفسنا، ولذا يمكنك أن تمنحهم هذه الهدية الثمينة.

• إذن من أين أبدأ؟ •

- نفذ السبع خطوات بنفسك.
- اعرض تقديم المساعدة لشخص تعرف أنه قد يهتم ببرنامج العمل هذا.
- قم بزيارة الموقع الإلكتروني:www.thepersonalrevolution.net وسجل بياناتك بصفتك مرشدًا شخصيًا مجهول الهوية للآخرين.

ملاحظات للمرشدين الذين لم يجربوا هذا البرنامج

أعد قراءة هذا الكتاب، خاصة الخطوات من الثانية حتى الخامسة واقرأ هذا الملحق مرة أخرى.

المصادر

•••

Anonymous. *Alcoholics Anonymous*. Alcoholics Anonymous Publishing Inc., New York, 1955).

Aurelius, Marcus. *Meditations: Living, Dying and the Good Life.* Orion Publishing Group, London (2003).

Carnes, Patrick. *A Gentle Path through the Twelve Steps.* Hazelden, HQ, Center City (MN) (1993).

Dyer, Wayne. *The Power of Intention.* Hay House, Inc., Carlsbad, CA, USA (2004).

Hawkins, David. *Power vs Force: The hidden determinants of human behaviour.* Hay House, Inc., Carlsbad, CA (1995).

Keane, Fergal. *All of These People.* HarperCollins, London (2005).

McQ, Joe (McQuany). Carry This Message, August House, Inc., NE (2002).

McQ, Joe. *The Steps We Took.* August House, *Inc.*, NE (1990).

van Hooft, Stan. *Life, Death and Subjectivity,* Rodopi, Amsterdam

(2004). Williamson, Marianne. *A Return to Love.* HarperCollins,

New York (1994). Wilson, Bill. *The Language of the Heart.*

Alcoholics Anonymous

Publishing, Inc., New York (1988).

Wilson, Bill. *The Twelve Steps and the Twelve Traditions* Alcoholics Anonymous Publishing, Inc., New York (1952).

معلومات مفيدة حقًا

•••

www.thepersonalrevolution.net - **The Global Community of Life-Changers**

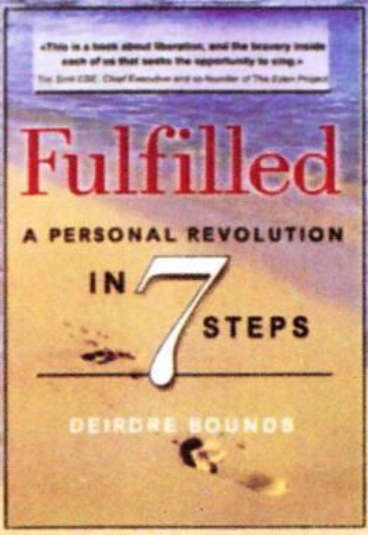
هو ملتقى أصحاب الميول المشتركة، وهو بمثابة التطور الطبيعى لهذا الكتاب. وهو موقع سهل الاستخدام. يمكنك فتح حساب خاص بك على الموقع وترسل التعليقات على المدونات وغرف الدردشة ويمكنك أن تبحث عن أو تؤسس مجموعة لتنفيذ السبع خطوات أو أن تصبح مرشدًا افتراضيًا من خلال شبكة الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك أن تنتهى من قوائم الجرد الخاصة بك وتحتفظ بها فى مكان آمن خاص بك.

www.deirdrebounds.com - **International Acclaimed Speaker**

"ديردرى باوندز" هى محاضرة رائعة ومتخصصة فى مجالات التحفيز والمشروعات والريادة ودور المرأة فى العمل التجارى وزيادة طموح الشباب. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تلقى محاضرات عن الخطوات السبع إلى جانب تقديم ورش عمل تتناول نفس الموضوع قد تستغرق نصف يوم أو يومًا كاملًا أو على مدار العطلة الأسبوعية.

www.partiesaroundtheworld.co.uk - **Ethical Gift Giving for Children's Parties**

هذا هو العمل التجارى الجديد الخاص بـ"ديردرى" وطموحها الجديد. وبعيدًا عن الطبيعة المادية لحفلات الأطفال، أوجدت "ديردرى" حلًا يعتمد على شبكة الإنترنت ليساعد كل من يقيم الحفلات ومن يحضرها. وهناك أشياء صغيرة مثل الدعاوى الإلكترونية وخطابات الشكر توفر الوقت، ولكن الأهم من ذلك الحفلات الهادفة التى يتم فيها جمع التبرعات لكبرى القضايا التى يعيها الأطفال مثل الاهتمام بالحيوانات البرية والتعليم. فإن كان لديك أطفال، قم بزيارة هذا الموقع.



الإشباع

ثورة شخصية فى سبع خطوات

هل سبق لك أن قلت:

"بالتأكيد تحمل الحياة لى أكثر مما أعيشه حاليًا"؟

حسنًا فهذا صحيح.

إن كنت تحلم بعيش حياة ذات هدف أعظم وتحقيق نجاح أكبر وانجاز أعظم، فإن هذا الكتاب تم تأليفه من أجلك، فمن خلال سبع مراحل من التغيير، يقدم لك هذا الكتاب طريقة لإطلاق أعمق القدرات الكامنة بداخلك والشعور ببهجة الحياة المشبعة.

لقد ساعد البرنامج المبين فى الكتاب الذى بين يديك الآن الملايين حول العالم بالفعل. أعطه وقتك بالكامل وستعيش تجربة حياتية رائعة تتجاوز أى شىء جربته من قبل.

"لقد ألفت "ديردرى باوندز" كتابًا ملهمًا؛ إنه دليل عملى يحفز الفكر وقد يغير حياتك تمامًا".

ريتشل بريدج، محررة صفحة الشركات بجريدة صنداى تايمز.

"نحن جميعًا نجتهد من أجل الإشباع. وهذا الكتاب الذى يتسم بالحكمة والحماس والفطنة سيضعك على الطريق الصحيح".

سايرا خان، مقدمة البرامج التليفزيونية وسيدة الأعمال.

6 281072 066239
282204906

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة


Exclusive
For
www.ibtesama.com